Программа
учебно-тренировочных сборов по баскетболу

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 неделя

Автор-составитель:
Лактионова Екатерина Сергеевна

Оглавление

Раздел 1. Общие положения 3

Раздел 2. Содержание программы учебно-тренировочных сборов 5

2.1 План программы учебно-тренировочных сборов 5

2.2 Содержание плана учебно-тренировочных сборов 6

Раздел 3. Оценочные материалы 10

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации учебно-тренировочных сборов 10

Раздел 5. Методические указания 12

Раздел 6. Воспитательная деятельность 14

1. Общие положения

Программа учебно-тренировочных сборов по баскетболу (далее УТС) разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», реализуемой в спортивном объединении, в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации) (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2005 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
5. Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 г. №1444н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями);

Актуальность программы заключается в том, что ее содержание направлено на совершенствование технико-тактических навыков баскетбола, повышение уровня физической подготовленности и адаптации к соревновательным условиям обучающихся групп начального этапа подготовки, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Отличительная особенность программы - краткосрочный характер и ведение образовательной деятельности в рамках выездного учебно-тренировочного сбора (зимний каникулярный период).

Воспитательный потенциал программы. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность образовательного процесса в рамках УТС способствуют воспитанию у обучающихся значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, развитию оптимальной самооценки.

Участники УТС: обучающиеся 9-10 лет, группа начальной подготовки 2 года обучения.

Цель и задачи УТС

Цель: совершенствование технико-тактических навыков баскетбола в рамках учебно-тренировочного сбора.

Задачи:

- развивать технические навыки;
- расширять арсенал технико-тактической подготовки;
- совершенствовать общеразвивающую подготовку;
- реализовать потенциал атлетической и тактической подготовленности в условиях игровой деятельности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма, адаптировать к условиям соревновательной среды;
- укреплять межличностные взаимоотношения в группе.

Планируемые результаты:

- развитие технических навыков;
- расширение арсенала технико-тактической подготовки;
- совершенствование общеразвивающей подготовки;
- реализация потенциала атлетической и тактической подготовленности в условиях игровой деятельности;
- проведены мероприятия по профилактике травматизма, адаптации к условиям соревновательной среды;
- укрепление межличностных взаимоотношений в группе.

Объем программы и режим тренировочных занятий: 34 часа.

Срок освоения программы: 1 неделя

Режим тренировочных занятий: 7 дней по 5 академических часов (3 тренировочных занятия: утренняя тренировка – 1 час, дневная тренировка – 2 часа, вечерняя тренировка – 2 часа).

Место и сроки проведения УТС:

Детский спортивный лагерь, январские каникулы

2. Содержание учебно-тренировочных сборов по баскетболу

2.1 План УТС

№ п/п	Раздел, тема	Общее кол-во часов	Из них:		Формы контроля
			теория	практика	
1.1	Вводное занятие. ОФП. Техническая подготовка.	5	1	4	
1.2	Техническая подготовка: броски мяча. Развитие общей выносливости, игровой ловкости	5		5	
1.3	Техническая подготовка: ведение мяча. Развитие координации. Игровая практика	5		5	
1.4	Техническая подготовка: передвижения, сочетание различных видов передвижений с мячом и без мяча. Развитие общей выносливости, игровой ловкости, координации	5		5	Педагогическое наблюдение
1.5	Технико - тактическая подготовка. Развитие силовых способностей, выносливости, координации. Игровая практика	5		5	
1.6	Технико-тактическая подготовка. Развитие координации. Игры форматом 1х1, 3х3, 5х5	5		5	
1.7	Техническая подготовка: броски мяча. ОФП. Подведение итогов	4	1	3	Экспертная оценка
	Всего часов:	**34**	**2**	**32**	

2.2 Содержание плана учебно-тренировочных сборов по баскетболу

1.1 День 1

Направленность тренировочного дня - развитие техники игры в баскетбол, повышение уровня владения мячом и точности бросков, а также поддержание общей физической формы игроков.

Теория (1 час)

Цель и задачи УТС. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (4 часа)

Утренняя тренировка (45 мин):

- Разминка: Работа со скакалкой, суставная гимнастика.
- Свободные броски по кольцу (30 бросков).

Дневная тренировка (90 мин):

- Гимнастический зал (30 мин): Скакалка, растяжка, упражнения на спину, прыжки через барьеры, работа с теннисными мячами.
- Баскетбольный зал (60 мин): Броски по точкам (слабая рука), броски в движении, упражнение «восьмерка», игра «выбей всех».

Вечерняя тренировка (45 мин):

- Баскетбольный зал (60 мин): Броски со средней дистанции, штрафной линии, трехочковой линии, игра 5 на 5.
- Гимнастический зал (30 мин): Упражнения с гимнастическим роллом, пресс, отжимания, работа на баланс, массаж стоп теннисными мячами.

1.2 День 2

Направленность тренировочного дня - развитие технических навыков, улучшение координации движений и физической подготовки.

Практика (5 часов)

Утренняя тренировка (45 мин):

- Легкий бег вокруг зала (5 кругов), суставная гимнастика, свободные броски (300 бросков).

Дневная тренировка (90 мин):

- Гимнастический зал (30 мин): Скакалка, комплекс упражнений на спину, растяжка, работа на баланс, массаж стоп.
- Баскетбольный зал (60 мин): Нападение на кольцо с разных позиций, зашагивание с двумя шагами и бросок, атака через автопас, игра «выбей всех».

Вечерняя тренировка (90 мин):

- Баскетбольный зал (60 мин): Варианты остановок, игры 3 на 3 и 5 на 5.
- Гимнастический зал (30 мин): Гимнастический ролл, пресс, отжимания, растяжка, массаж стоп.

1.3 День 3

Направленность тренировочного дня - развитие координационных способностей, техники владения мячом и игровая практика.

Практика (5 часов)

Утренняя тренировка (45 мин):

- Скакалка, суставная гимнастика, свободные броски (300 раз).

Дневная тренировка (90 мин):

- Гимнастический зал (30 мин): Координационная лестница, растяжка, работа с теннисными мячами.
- Баскетбольный зал (60 мин): Дриблинг с теннисными и баскетбольными мячами, броски со средней дистанции, упражнение «защитник-нападающий», игра «выбей всех».

Вечерняя тренировка (90 мин):

- Игровая тренировка (60 мин): Игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5, начинающиеся с формата 1 на 1 и постепенно усложняемые добавлением новых участников.
- Гимнастический зал (30 мин): Ролл, баланс, массаж стоп.

1.4 День 4

Направленность тренировочного дня - развитие техники владения мячом, координационных способностей и функциональной выносливости.

Практика (5 часов)

Утренняя тренировка (45 мин):

- Разминка: Бег трусцой, суставная гимнастика.
- Свободные броски по кольцу (300 бросков).

Дневная тренировка (90 мин):

- Гимнастический зал (30 мин): Упражнения на координацию с использованием мячей, растяжки, балансирование на нестабильных поверхностях.
- Баскетбольный зал (60 мин): Остановки с захватом мяча («двойной шаг»), тренировки атакующих движений через пас партнера, выполнение серии бросков после дриблинга.

Вечерняя тренировка (90 мин):

- Баскетбольный зал (60 мин): Броски с разной дистанции (средней, штрафной линии, трехочковой зоны); групповые соревнования 5 на 5.
- Гимнастический зал (30 мин): Работа с гимнастическими роллами, укрепление мышц пресса, развитие баланса, самостоятельный массаж стоп теннисными мячиками.

1.5 День 5

Направленность тренировочного дня - развитие физической выносливости, техники владения мячом и игровой стратегии.

Практика (5 часов)

Утренняя тренировка (45 мин):

- Легкая пробежка вокруг площадки (5 кругов), разминка суставов, свободное выполнение бросков (300 бросков).

Дневная тренировка (90 мин):

- Гимнастический зал (30 мин): Прыжковые упражнения, комплексы на мышцы спины, растягивания, упражнения на балансировку тела.
- Баскетбольный зал (60 мин): Атаки кольца с разных направлений, проходы с защитой партнёра, техника забрасывания после короткого паса, командная игра «выбей всех».

Вечерняя тренировка (90 мин):

- Баскетбольный зал (60 мин): Практика вариантов защиты корзины, тренировочные игры форматов 3 на 3 и 5 на 5.
- Гимнастический зал (30 мин): Комплекс упражнений с гимнастическим роллом, растяжка, укрепляющие упражнения на пресс и отжимания, самостоятельный массаж ног.

1.6 День 6

Направленность тренировочного дня - комплексное развитие физических качеств баскетболиста, включая выносливость, ловкость, технику владения мячом, тактическое мышление и взаимодействие игроков в команде.

Практика (5 часов)

Утренняя тренировка (45 мин):

- Работа со скакалкой, суставная гимнастика, свободная практика бросков (300 повторений).

Дневная тренировка (90 мин):

- Гимнастический зал (30 мин): Использование координационной лестницы, растяжка, освоение техники владения несколькими мячами одновременно.
- Баскетбольный зал (60 мин): Обучение технике ведения мяча одной рукой, удары со средней дистанции, соревновательная игра «нападающий-защитник», веселое соревнование «выбей всех».

Вечерняя тренировка (90 мин):

- Баскетбольный зал (60 мин): Отработка игровых комбинаций с элементами атаки и обороны, проведение матчей форматом 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5, начиная с индивидуальных поединков и заканчивая крупными играми.

- Гимнастический зал (30 мин): Укрепление корпуса с помощью ролла, упражнения на устойчивость и равновесие, самомассаж ступней с применением теннисных мячей.

1.7 День 7

Направленность тренировочного дня - поддержание общей физической формы и развитие баскетбольных навыков.

Практика (3 часа)

Утренняя тренировка (45 мин):

- Легкий бег, суставная гимнастика, свободные броски (300 бросков).

Дневная тренировка (90 мин):

- Гимнастический зал (30 мин): Скакалка, растяжка.
- Баскетбольный зал (40 мин): Бросковая разминка, игровая тренировка.

Теория (1 час)

Подведение итогов учебно-тренировочного сбора.

3. Оценочные материалы текущего и промежуточного контроля (педагогическое наблюдение, экспертная оценка)

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Технико-тактические компетенции						Итого баллов	Уровень освоения программы УТС 0-4 баллов – низкий уровень (Н); 5-8 баллов – средний уровень (С); 9-12 баллов – высокий уровень (В).
		% попадания бросков с точек	1 на 1 приемы в движении	Защита с мячом	Бросок в движении	% штрафных бросков	Применение технико-тактических навыков в игре 5 на		
1									
…									

0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

4 . Организационно-педагогические условия реализации программы

Методы обучения:

По способу формирования знаний, умений и навыков:словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж); наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов); аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:
практический (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий); игровой (при совершенствовании уже изученных действий);методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки: игровой; соревновательный.

Средства физической подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, упражнения на развитие физических качеств.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Литература

Список литературы для педагога

1. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014. – 376 стр.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303 с., ил.
3. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.
4. Гомельский, Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я. Гомельский. - М.: типография "На боевом посту", 2009. – 96 с.
5. Поплавский, Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю. Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. – 219 с.
6. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. / Ю.И. Портных [и др.] – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. – 64 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белов С.А. Движение вверх / С.А. Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. – 416 с.
2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

Электронные ресурсы

1. Электронная книга «Введение в профессию баскетбольного тренера», Москва, 2017 – Режим доступа: https://russiabasket.ru/book.pdf
2. Электронная книга «Баскетбол для тренеров», Москва, 2018 – Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
	Объекты		
1	Спортивный зал или баскетбольная площадка	штук	1
2	Раздевалки	штук	1
	Оборудование и спортивный инвентарь		
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	10

3	Свисток	штук	1
4	Секундомер	штук	1
5	Фишки (конусы)	штук	10
	Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
1	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
2	Мяч волейбольный	штук	1
3	Мяч футбольный	штук	1
4	Скакалка	штук	10
5	Скамейка гимнастическая	штук	2

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение следующих условий:

- Наличие квалифицированных педагогов дополнительного образования/тренеров-преподавателей и медицинского персонала.
- Соответствие помещений санитарным нормам и правилам.
- Качественное оборудование и инвентарь.
- Медицинская помощь и профилактика травматизма.

5. Методические указания

План УТС построен таким образом, чтобы равномерно распределять нагрузку и развивать ключевые физические качества обучающихся (силу, выносливость, ловкость, гибкость). Особое внимание уделено совершенствованию технических элементов баскетбола, улучшению тактического мышления и развитию игровой интуиции. Каждая тренировка включает элементы общей физической подготовки, специфической технической тренировки и игрового компонента, способствующего закреплению полученных навыков в реальных соревновательных условиях.

План УТС предусматривает постепенное увеличение интенсивности тренировок и разнообразие тренировочных заданий, позволяющих избежать монотонности занятий и поддерживать высокий уровень мотивации обучающихся. Важно отметить, что предлагаемый график учитывает оптимальное чередование нагрузок различной направленности, обеспечивая эффективное восстановление организма и предотвращая переутомление.

Интенсивность учебно-тренировочного процесса:

Низкая интенсивность: пульс до 20 ударов за 10 секунд.
Средняя интенсивность: пульс 21-24 удара за 10 секунд.
Высокая интенсивность: пульс 25-30 ударов за 10 секунд.
Максимальная интенсивность: пульс свыше 30 ударов за 10 секунд.

Используется технология измерения пульса (умные часы) для точного контроля интенсивности тренировок.

Основные принципы подготовки:

1. Индивидуализация нагрузки.
2. Принцип постепенности увеличения нагрузок.

3. Развитие специальных физических качеств.
4. Оптимизация восстановительных мероприятий.
5. Психологическая подготовка.

Соотношение различных видов подготовки:

1. Атлетическая подготовка – 40%.
2. Техническая подготовка – 30%.
3. Тактическая подготовка – 15%.
4. Игровая практика – 10%.
5. Теория и отдых – 5%.

Примерный распорядок дня в спортивном лагере

Время	**Мероприятие**	**Содержание мероприятия**
07:00	Подъём	Туалет
07:30	Тренировка 1 (утренняя)	Согласно плану тренировок
09:00	Завтрак	
09:40	Общий сбор	Планирование на день
11:00	Тренировка 2 (дневная)	Согласно плану тренировок
13:30	Обед	
14:00	Отдых	Послеобеденный сон, отдых
16:15	Полдник	
16:30	Тренировка 3 (вечерняя)	Согласно плану тренировок
19:00	Ужин	
20:00	Досуговые мероприятия / отдых	Согласно плану лагеря / личное время
21:00	Вечерний общий сбор	Подведение итогов дня
22:00	Отбой	

План-график тренировочной работы

План-график позволяет эффективно распределять нагрузку, развивать разные группы навыков (физическую подготовку, технику владения мячом, игровую стратегию и физическую выносливость).

Тренировка/день	**1**	**2**	**3**	**4**
Утренняя	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка
Дневная	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка
Вечерняя	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка	Технико-тактическая подготовка Игровая подготовка	ОФП Техническая подготовка

Тренировка/день	5	6	7
Утренняя	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка
Дневная	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка	ОФП Техническая подготовка
Вечерняя	ОФП Игровая подготовка	Технико-тактическая подготовка Игровая подготовка	

6. Воспитательная деятельность в рамках учебно-тренировочных сборов по баскетболу

Целевые ориентиры: формирование установки на здоровый образ жизни; воспитание морально-волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Мероприятия

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия
	Беседа «Влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья и физическое развитие спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Дневник самонаблюдения»	Формирование осознанного отношения к здоровью; знакомство с основами самоконтроля
	Беседа «Великая сила спорта»	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом как средству воспитания морально-волевых и нравственных качеств