


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол № 1
от «28» августа 2019 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол № 1
от «04» сентября 2019 года
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
 О.Е. Жданова



**Общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования**

«БАСКЕТБОЛ»

**Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации – 4 года**

Составитель:
педагог дополнительного
образования
Трахачев В.Г.
первая квалификационная
категория

**Серовский городской округ
2019 год**

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» (возраст обучающихся 15-18 лет) составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», М., 2004 год.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмом Министерства науки и образования Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа является дополнительной общеразвивающей программой.

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 15-18 лет, срок реализации программы 4 года. Количество часов: 324 часов в год, 9 часов в неделю.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 3 часа.

В группах для обучающихся 15-18 лет задачи работы подчинены универсальности подготовки с гармоничным развитием физических способностей.

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта- баскетбола,

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Отличительной особенностью программы является усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Актуальность программы состоит в повышении роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом, групповой тактики в нападении и защите.

Новизной программы является осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы – на протяжении многолетней физкультурно-спортивной подготовки у занимающихся формируется прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие), вера в свои силы, стремление к победе и нацеленность на успех, формируется индивидуальный стиль, развивается уверенность в себе, умение объективно оценивать себя в обществе.

Целью работы объединения Баскетбол является укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, выносливости).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
4. Специализация по амплуа.
5. Совершенствование приемов игры и тактических действий учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.

По программе «Баскетбол» занимаются обучающиеся в возрасте от 15 до 18 лет. Занятия выстраиваются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управление нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

В ходе общей психологической подготовки в тренировочном и соревновательном процессе формируется высокий уровень мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

К 15-18 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Этот возраст определяется как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - интеллектуальной сферы.

В возрасте 15-18 лет по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущаяся немотивированной быстрая смена настроений и поведения.

Все это свидетельствует о безусловном положительном влиянии двигательной деятельности на развитие спортсменов 15-18 лет.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые теоретические занятия.
- участие в матчевых встречах.
- участие в соревнованиях.
- зачёты, тестирования.

Методы диагностики достижений обучающихся

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры.

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тестовые задания

Общefизическая подготовка: контрольные тесты.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдение.

Ожидаемые результаты обучения:

После окончания обучения обучающиеся должны знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- место занятий и инвентарь.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы проводится путем организации контрольных (тестовых) испытаний по технической и физической подготовке и контрольных игр 1 раз в полугодие.

**Учебно-тематический план
занятий групп 1 года обучения (возраст обучающихся 15-18 лет)**

Задачи:

- повышение общей физической и специальной подготовленности;
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей;
- воспитание умений готовиться и участвовать в соревнованиях.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | - |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | - |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 | - |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 106 | - | 106 |
| 5. | Техническая подготовка | 80 | - | 80 |
| 6. | Тактическая подготовка | 70 | 8 | 62 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 36 | - | 36 |
| 8. | Контрольные испытания | 8 | - | 8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 10 | 2 | 8 |
| 10. | Экскурсии, посещение соревнований | 8 | 0 | 8 |
| | ИТОГО: | 324 | 16 | 308 |

**Учебно-тематический план
занятий групп 2 года обучения (возраст обучающихся 15-18 лет)**

Задачи:

- воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- овладение специальными тактическими командными действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | - |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | - |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 | - |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 106 | - | 106 |
| 5. | Техническая подготовка | 80 | - | 80 |
| 6. | Тактическая подготовка | 70 | 8 | 62 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 36 | - | 36 |
| 8. | Контрольные испытания | 8 | - | 8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 2 | 6 |
| 10. | Медицинское обследование | 2 | 0 | 2 |
| 11. | Экскурсии, посещение соревнований | 8 | 0 | 8 |
| | ИТОГО: | 324 | 16 | 308 |

**Учебно-тематический план
занятий групп 3 года обучения (возраст обучающихся 15-18 лет)**

Задачи:

- повышение общефизической подготовленности;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности;
- воспитание умения участия в соревнованиях.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | - |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | - |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 | - |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 106 | - | 106 |
| 5. | Техническая подготовка | 80 | - | 80 |
| 6. | Тактическая подготовка | 70 | 8 | 62 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 36 | - | 36 |
| 8. | Контрольные испытания | 8 | - | 8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 2 | 6 |
| 10. | Медицинское обследование | 2 | 0 | 2 |
| 11. | Экскурсии, посещение соревнований | 8 | 0 | 8 |
| | ИТОГО: | 324 | 16 | 308 |

**Учебно-тематический план
занятий групп 4 года обучения (возраст обучающихся 15-18 лет)**

Задачи:

- повышение общефизической и специальной подготовленности;
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий в сложной соревновательной обстановке;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|-----------|------------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | - |
| 2. | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | - |
| 3. | Влияние физических упражнений на организм человека | 2 | 2 | - |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 106 | - | 106 |
| 5. | Техническая подготовка | 80 | - | 80 |
| 6. | Тактическая подготовка | 70 | 8 | 62 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 36 | - | 36 |
| 8. | Контрольные испытания | 8 | - | 8 |
| 9. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 2 | 6 |
| 10. | Медицинское обследование | 2 | 0 | 2 |
| 11. | Экскурсии, посещение соревнований | 8 | 0 | 8 |
| | ИТОГО: | 324 | 16 | 308 |

Содержание программы «Баскетбол» (возраст детей 15-18 лет) ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролеганием, перепрыгиванием, Кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и

со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность

попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости; Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь

пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания , силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Выпускник объединения «Баскетбол» должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе учебнотренировочной подготовки организуется специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Контроль в процессе подготовки

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебнотренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки, учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера,
4. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
6. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Программа Баскетбол (15-18 лет)

1 год обучения (утг)

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- передача мяча двумя руками от головы;
- передача мяча одной рукой от головы;
- обводка соперника с поворотом и переводом мяча;
- броски в корзину одной рукой в прыжке (ближние).

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- командное взаимодействие «система нападения через центрального».

По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:

- система личной защиты;

По **теоретическому** разделу обучающийся овладеет правилами игры в баскетбол и судействе учебных игр самостоятельно.

2 год обучения (утг)

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- обводка соперника с переводом мяча под ногой;
- обводка соперника с переводом мяча за спиной;
- броски в корзину одной рукой (средние).

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- командное взаимодействие «система нападения без центрального».

По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:

- система зонной защиты;
- система личного прессинга.

По **теоретическому** разделу обучающийся овладеет высоким уровнем соревновательной мотивации, способностью к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, эмоциональной устойчивости.

3 год обучения (утг)

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание);
- броски в корзину одной рукой в прыжке (дальние).

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- игра в численном большинстве;
- игра в численном меньшинстве;

По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:

- система зонного прессинга.

По **теоретическому** разделу обучающийся овладеет знаниями инструктора-общественника и судьи по баскетболу.

4 год обучения (утг)

По разделу «**Техническая подготовка**»: обучающийся научится выполнять:

- обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание);
- броски в корзину одной рукой в прыжке (дальние).

По разделу «**Тактика нападения**» обучающийся научится выполнять:

- игра в численном большинстве;
- игра в численном меньшинстве;

По разделу «**Техника защиты**» обучающийся научится выполнять:

- система зонного прессинга.

По **теоретическому** разделу обучающийся овладеет знаниями инструктора-общественника и судьи по баскетболу.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Баскетбол

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Конусы – 12 шт.
4. Гимнастические скамейки – 2 шт.
5. Гимнастические стенки – 6 пролетов.
6. Гимнастические маты – 6 шт.
7. Скакалки – 20 шт.
8. Мячи набивные - 10 шт.
9. Гантели – 10 шт.
10. Мячи баскетбольные – 20 шт.
11. Секундомер – 2 шт.
12. Макет площадки с фишками – 1 комплект.
13. Турник – 2 шт.
14. Велотренажер – 1 шт.
15. Эспандер – 2 шт.
16. Форма баскетбольная игровая - 9 шт.

**Нормативные требования по физической подготовке
Оценочные материалы.**

| Группы | | Прыжок в длину с места (см) | | Высота подскока (см), (по Абалакову) | | Бег 20 м (с) | | Бег 40 с (м) | | Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)) | |
|---------------------|---------|-----------------------------|---------|--------------------------------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|---|---------|
| | | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| ГНП | 1-й год | 160 | 155 | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4 п 15 | 4 п | 1,16 | 1,20 |
| | 2-й год | 174 | 160 | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5 п | 4 п 20 | 1,07 | 1,15 |
| | 3-й год | 190 | 180 | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 5 п 20 | 5 п 10 | 5,5 | 1,00 |
| | 4-й год | 190 | 180 | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 5 п 20 | 5 п 10 | 5,5 | 1,00 |
| УТГ 12-14 лет | 1-й год | 195 | 195 | 38 | 37 | 3,9 | 3,8 | 6 п 15 | 6 п | 1,55 | 2,10 |
| | 2-й год | 205 | 205 | 41 | 40 | 3,8 | 3,7 | 7 п | 6 п 25 | 1,45 | 1,55 |
| | 3-й год | 210 | 205 | 43 | 41 | 3,6 | 3,7 | 8 п | 7 п | 1,35 | 1,40 |
| | 4-й год | 215 | 207 | 44 | 42 | 3,6 | 3,7 | 8 п 10 | 7 п 10 | 1,32 | 1,37 |
| УТГ 15-18 лет | 1-й год | 220 | 210 | 46 | 43 | 3,5 | 3,6 | 8 п 20 | 7 п 20 | 4,10 | 4,30 |
| | 2-й год | 230 | 215 | 47 | 44 | 3,3 | 3,5 | 9 п | 8 п 10 | 4,00 | 4,20 |
| | 3-й год | 240 | 220 | 48 | 45 | 3,2 | 3,5 | 9 п 20 | 9 п | 3,50 | 4,10 |
| | 4 год | 240 | 220 | 48 | 45 | 3,2 | 3,5 | 9 п 20 | 9 п | 3,50 | 4,10 |

**Оценочные материалы.
Нормативные требования по технической подготовке**

| Группы | | Передвижения в защитной стойке (с) | | Скоростное ведение (с, попадания) | | Передача мяча (с, попадания) | | Дистанционные броски (%) | | Штрафные броски (%) | |
|------------------|---------|------------------------------------|---------|-----------------------------------|---------|------------------------------|---------|--------------------------|---------|---------------------|---------|
| | | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| ГНП | 1-й год | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | - | - |
| | 2-й год | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - |
| | 3-й год | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |
| | 4 год | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |
| УТГ 12-14 лет | 1-й год | 9,0 | 9,5 | 14,2 | 14,8 | 13,8 | 14,1 | 40 ^u | 40 | 48 | 48 |
| | 2-й год | 8,7 | 9,0 | 14,0 | 14,6 | 13,6 | 13,9 | 45 | 45 | 50 | 50 |
| | 3-й год | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 58 | 48 | 60 | 60 |
| УТГ 15-18 лет | 1-й год | 8,1 | 8,5 | 13,2 | 14,1 | 13,0 | 13,5 | 55 | 55 | 80 | 80 |
| | 2-й год | 7,9 | 8,4 | 12,0 | 13,8 | 12,7 | 13,3 | 58 | 58 | 85 | 85 |
| | 3-й год | 7,7 | 8,3 | 11,8 | 13,5 | 12,4 | 13,2 | 62 | 62 | 90 | 90 |
| | 4 год | 7,7 | 8,3 | 11,8 | 13,5 | 12,4 | 13,2 | 62 | 62 | 90 | 90 |

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. — М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.