

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
(МБОУДО ДЮСШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУДО ДЮСШ

Протокол № 01

от « 02 » 09 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАСКЕТБОЛА»

для детей и подростков в возрасте 11-18 лет
(срок реализации 4 года)

Составители

Титова Е.Н., заместитель директора
по УСР,

Гertyшниковa A.C., методист

Чепель Д.П., тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	24
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса баскетболиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее реализация дает возможность учащимся совершенствовать свое мастерство в избранном виде спорта.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональность образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Совершенствование баскетбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: создание условий для совершенствования учащимися технико-тактических приемов баскетбола, роста мастерства учащихся в избранном виде спорта, гармоничного физического, нравственного, социального развития юных спортсменов.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить и закрепить знания учащихся по истории баскетбола;
- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- совершенствовать:

навыки и умения выполнения различных физических упражнений;

навыки выполнения основных и специальных элементов игры в баскетбол, знания стратегии и тактики игры;

навыки группового взаимодействия в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;

основы знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

навыки инструкторской деятельности и судейства

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;

- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, выносливость) и их сочетание;

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;

Воспитательные:

- воспитывать навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

- воспитывать нравственные качества личности (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм);

- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься баскетболом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям, выполнившие приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Форма реализации программы: очная. **Уровень реализации программы:** продвинутый. **Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 11-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 4 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Наполняемость групп. Режим занятий:

Период обучения	Оптимальная наполняемость групп, чел	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
1-4	12-24	12	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и их возрастных особенностей

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- историю возникновения и развития баскетбола в России и за рубежом;
- задачи общей физической и специальной подготовки баскетболистов;
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;

- роль и значение специальной физической и технико-тактической подготовки для роста мастерства юных баскетболистов;

- цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки;

- роль спортивных игр для баскетболистов;

- правила спортивных игр (хоккей, регби, баскетбол, лапта);

- характерные особенности периодов годового цикла;

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;

- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;

- сведения о спортивном массаже;

- основы возрастной психологии, гигиены, физиологии.

уметь:

- выполнять физические упражнения на развитие координации движений, силовой выносливости, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по правилам в спортивные игры (хоккей, баскетбол, регби, лапта).
- выполнять специальную разминку баскетболистов;
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- выполнять приемы массажа;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, бассейн, массаж, сон).
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять контрольно-переводные нормативы.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- специфические особенности упражнений, направленных на развитие основных физических качеств;
- значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- общее представление о коллегии судей соревнований;
- основные обязанности судей;
- перечень документов, необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- объективные и субъективные данные самоконтроля;
- единую всероссийскую спортивную классификацию.

уметь:

- владеть техникой и тактикой игры, предусмотренной для данного года обучения;
- играть по правилам в спортивные игры (хоккей, волейбол, баскетбол, регби, лапта);
- пробегать короткие, средние и длинные дистанции за определенное время.
- правильно использовать технику при беге на различные дистанции;
- уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения.
- выполнять контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и тактической подготовке;
- вести протокол игры, составлять положение о соревнованиях, заполнять сводную таблицу.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- методику судейства;
- физиологические методы определения тренированности;
- способы предупреждения травматизма и инфекционных заболеваний;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- профилактические средства, направленные на предотвращение перетренированности;
- понятие о силе воли и спортивном характере.

уметь:

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу;
- руководить игрой, производить замены игроков в учебных играх;
- подбирать и выполнять специальные технические и тактические приемы для исправления ошибок игроков;
- уметь использовать технические и тактические приемы на соревнованиях;
- выполнять программные требования физической (общей, специальной), технической и тактической подготовки;
- выполнять обязанности помощников судей на городских соревнованиях.

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

- основы контроля и самоконтроля в процессе занятий спортом;
- признаки утомления и переутомления;
- способы воздействия восстановительных мероприятий при занятиях спортом.

уметь:

- анализировать технические приёмы и тактические действия игроков
- выполнять программные требования физической (общей, специальной), технической и тактической подготовки.
- анализировать технику и тактику игры своей команды и команды соперника, определять ошибки;
- уметь использовать технические и тактические приемы на соревнованиях;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- выполнять обязанности тренера на занятиях.

Личностные результаты. По окончанию освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт позитивного общения и взаимодействия в коллективе;
- опыт саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Метапредметные результаты. По окончанию освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль, самоконтроль, итоговый контроль умений и навыков;
- участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы. Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы подготовки	1 год обучения, часы	2 год обучения, часы	3 год обучения, часы	4 год обучения, часы	Формы аттестации, диагностики, контроля	
1	Теоретическая подготовка	14	14	14	14		
2	Общая физическая подготовка	140	140	102	102	Контрольные нормативы	
3	Специальная физическая подготовка	80	80	90	90	Контрольные нормативы	
4	Техническая подготовка	32	32	38	38		
5	Тактическая подготовка	20	20	26	26		
6	Контрольно-испытания	4	4	4	4		
	Участие в соревнованиях	По плану					
7	Медицинское обследование	По плану					
8	Восстановительные мероприятия	4	4	6	6		
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	2		
10	Учебно-тренировочные игры	18	18	30	30		
	ИТОГО	312	312	312	312		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК Совершенствование баскетбола 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Недели																																																							
ТЕОРИЯ	14																																																						
Состояние и развитие баскетбола в России																																																							
Физическая культура и спорт в России																																																							
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена																																																							
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм																																																							
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм																																																							
Основы техники и тактика баскетбола																																																							
Правила игры. Организация и проведение соревнований																																																							
ПРАКТИКА																																																							
ОФП	140	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
СФП	80	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	2		1		2	1	2					2	1	1	1	1		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Техническая подготовка	32		1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																
Тактическая подготовка	20			1			1	1	1		1		1		1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1																
Соревнования		по плану																																																					
Медицинское обследование		по плану																																																					
Контрольные испытания	4				1	1																																																	
Восстановительные мероприятия	4							1																																															
Учебно-тренировочные игры	18							1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

Совершенствование баскетбола 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь				октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39											
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39											
ТЕОРИЯ	14	1	1				1	1					1	1					1	1				1	1							1	1					1	1												
Состояние и развитие баскетбола в России																																																			
Физическая культура и спорт в России																																																			
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена																																																			
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм																																																			
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм																																																			
Основы техники и тактика баскетбола																																																			
Правила игры. Организация и проведение соревнований																																																			
ПРАКТИКА																																																			
ОФП	140	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	3									
СФП	80	2	1	2	1	1	1		1	1	2	1	2	1	1	1		2	1	1	1	2	1	2		1		2	1	2					2	1	1	1	1		3	3									
Техническая подготовка	32		1		1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											
Тактическая подготовка	20			1			1	1	1		1	1		1		1	1	1		1		1		1		1		1		1	1	1	1	1		1	1														
Соревнования		по плану																																																	
Медицинское обследование		по плану																																																	
Контрольные испытания	4				1	1																																				1	1								
Восстановительные мероприятия	4							1								1												1															1								
Учебно-тренировочные игры	18								1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1	1		1		1	1	1											
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6							

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

Совершенствование баскетбола 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь		октябрь		ноября		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52		
Недели																																																							
ТЕОРИЯ	14	1	1																																																				
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена																																																							
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм																																																							
Основы техники и тактика баскетбола																																																							
Правила игры. Организация и проведение соревнований																																																							
Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения																																																							
Основы методики обучения баскетболу																																																							
Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия																																																							
ПРАКТИКА																																																							
ОФП	102	3	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2													
СФП	90	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Тактическая подготовка	26					1		1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Соревнования		по плану																																																					
Медицинское обследование		по плану																																																					
Контрольные испытания	4				1	1																																														1	1		
Восстановительные мероприятия	6						1																																																
Инструкторская и судейская практика	2										1																																												
Учебно-тренировочные игры	30		1		1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК Совершенствование баскетбола 4 год обучения

Содержание	часы	сентябрь								октябрь								ноября								декабрь								январь								февраль								март								апрель								май								июнь								июль								август							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																												
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																												
ТЕОРИЯ	14	1	1					1	1					1	1					1	1					1	1																																																																						
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена																																																																																																	
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм																																																																																																	
Основы техники и тактика баскетбола																																																																																																	
Правила игры. Организация и проведение соревнований																																																																																																	
Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения																																																																																																	
Основы методики обучения баскетболу																																																																																																	
Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия																																																																																																	
ПРАКТИКА																																																																																																	
ОФП	102	3	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																																										
СФП	90	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																																										
Техническая подготовка	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																											
Тактическая подготовка	26				1		1	1	1	1	1	1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																										
Соревнования		по плану																																																																																															
Медицинское обследование		по плану																																																																																															
Контрольные испытания	4				1	1																																																		1	1																																								
Восстановительные мероприятия	6					1																																																																																											
Инструкторская и судейская практика	2												1																																																																																				
Учебно-тренировочные игры	30		1		1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1																																								
ИТОГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																																								

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

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

Перечень основных тем для теоретических занятий (для всех лет обучения):

1. Состояние и развитие баскетбола в России.

Возникновение баскетбола и его развитие в России. Развитие массового баскетбола в России. Обзор крупнейших соревнований. Состояние и развитие баскетбола в области и городе.

2. Физическая культура и спорт в России.

Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм.

Ведущая роль центральной нервной системе в деятельности всего организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

5. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Личная гигиена, режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Витамины и их значение в питании спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий и соревнований по баскетболу. Гигиена жилища воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

6. Основы техники и тактика баскетбола.

Техника – основы спортивного мастерства. Развитие техники игры. Характеристика основных приемов техники: передвижений, передач, ловли, бросков, ведение, поворотов, финтов. Целесообразность тех или иных приемов техники в конкретных условиях.

Прием техники, применяемые ведущими баскетболистами.

Понятие тактики. Связь техники и тактики. Современная тактика баскетбола. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении, групповые действия. Командные действия.

7. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Анализ правил игры. Поведение команды на соревнованиях. Роль и обязанности капитана команды. Права и обязанности игроков команды.

Обязанности судьи, проводящего соревнования. Функции судьи-секретаря и судьи-секундометриста. Порядок заполнения протокола. Воспитательная роль судьи.

8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.

Характеристика нагрузки в баскетболе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

9. Основы методики обучения баскетболу. Понятие об обучении технике и тактике игры. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

10. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятий, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятий. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

3.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

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 разновременно, 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 вися; 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 вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание 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, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. 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, копьё, 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.

Специальная физическая подготовка

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. Стигание 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 (сжатие). 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, аритмичный 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов выполняется на занятиях и состоит из:

- общепсихологической подготовки – формирование личности спортсмена, межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств;

- психологической подготовки к соревнованиям – общая психологическая подготовка к соревнованиям в течение года и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях;

- нервно-психического восстановления спортсмена – снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировки, соревновательных нагрузок.

3.3. Организация инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретает на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. Умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. Определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.
3. Проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. Руководить командой во время соревнований под наблюдением тренера
5. Умение вести технический протокол.

- 6 Умение вести протокол игры.
7. Участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
8. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
9. Судить игры в качестве судьи в поле.

3.4. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.5. Медико-педагогический контроль

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований;
- с помощью группы тестов:

1. тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: - количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, - измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического

созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

3.6. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Способы отслеживания и контроля результатов

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: опрос, выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Основные требования к контролю

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся баскетболом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,8 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,6 м)
	Прыжок вверх с места со	Прыжок вверх с места со

	взмахом руками (не менее 35 см)	взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Содержание и методика контрольных испытаний, включённых в программу

Основой отбора и контроля за подготовленностью юных баскетболистов являются контрольные испытания (тесты).

По результатам этих тестов тренер имеет возможность на основе объективных данных проводить начальный и текущий отбор, судить о степени прохождения учащимися программного материала и об отстающих звеньях в его подготовке.

Тестирование общей физической подготовленности, осуществляется два раза в год в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся отделения.

1. Бег 30 м. 3x10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По звуковому сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Сгибание-разгибание рук производится от гимнастической скамейки, голова, туловище и руки составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до составления прямого угла между плечом и предплечьем, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка, время выполнения упражнения тридцать секунд.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за тридцать секунд.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	98	110	130	128	140	160	134	154	174	156	174	192	178	199	219	206	210	220
	ж	86	102	125	109	136	154	132	144	164	133	150	178	151	163	183	140	156	179
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	35
	ж	1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	12
Подъем туловища из положения лежа	м	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	27
	ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	19
Челночный бег 3x10 м.	м	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,9	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	7,5
	ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	9,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	8,4
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	210	255	305	315	340	380	345	370	410	485	510	550	685	710	750	835	860	900
	ж	212	230	260	260	285	320	325	3520	390	430	455	495	475	500	540	465	480	520

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП
ДЛЯ ГРУППЫ 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Контрольные испытания		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Прыжок в длину с места	м	101	113	133	131	143	163	137	157	177	159	177	195	181	202	222	209	213	223
	ж	89	105	128	112	139	157	135	147	167	136	153	181	154	166	186	143	159	182
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	м	6	8	20	7	12	24	8	14	28	10	18	32	17	23	28	13	24	38
	ж	4	5	12	5	7	13	5	7	12	6	8	13	6	8	15	7	9	15
Подъем туловища из положения лежа	м	18	20	24	14	18	26	18	20	25	19	21	27	23	25	29	23	25	29
	ж	17	19	21	17	19	23	14	18	26	14	18	26	15	17	21	14	17	21
Челночный бег 3x10 м.	м	10,9	10,3	10,0	9,6	9,1	8,8	9,0	8,4	8,1	8,6	8,0	7,7	8,3	7,7	7,4	8,1	7,5	7,2
	ж	11,1	10,3	10,0	10,0	9,8	9,0	9,1	8,5	8,2	9,2	8,6	8,3	9,1	8,5	8,2	9,6	8,4	7,8
Метание набивного мяча сидя (1 кг), см	м	220	265	315	325	350	390	355	380	420	495	520	560	695	720	760	845	870	910
	ж	222	240	270	270	295	330	335	360	400	440	465	505	485	510	550	475	490	530

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности)	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в

	материала в общей системе области знаний	программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию* *Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения

Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов*

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

*В случае невозможности продолжения обучения на следующем уровне по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный и тренажерный залы;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- насос ручной, иглы;
- стойки для обводки

Снаряды:

- гимнастические стенки;
- турники навесные;
- перекладина;
- гимнастические скамейки.

4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения баскетболу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;

- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам баскетбола. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- изменение техники выполнения движения;
- изменение амплитуды, направления движения;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов игры в баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

3. Инструкции по охране труда:

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы, методы и приемы, используемые для реализации поставленных задач

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка баскетболиста	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Требования к результатам реализации Программы (виды контроля и комплексы контрольных упражнений)

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными показателями в подготовке лиц, занимающихся баскетболом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

Воспитательная работа

Воспитательную работу тренер должен проводить во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитании отводится соревнованиям – этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настроить игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования – это контроль за успешностью воспитательной работы в команде.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баскетбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский баскетбольный союз. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.: ил.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Лапицкая Е.М. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. – Мурманск, НИЦ “Пазори”, 2001. – 36 с.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по баскетболу, Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. 2004 г.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
12. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.: АCADEMIA, 2001, 520 с.

Интернет-ресурсы

13. Официальный сайт российской федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://russiabasket.ru/>
14. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
15. Официальный сайт международной федерации баскетбола (FIBA) [Электронный ресурс] URL: <http://www.fiba.com/>