

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования г.Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Танкодром»
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1

от « 16 » 09 2022 г

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Д.Т.Изотова
Приказ № 157 от « 16 » сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»
Модуль 2
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Киямов Айнур Айратович
педагог дополнительного образования

г. Казань – 2022 г.

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
направленности
«Баскетбол»

| | |
|--|--|
| Учреждение | Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани |
| Наименование программы | «Баскетбол» Модуль 2 |
| Направленность программы | Физкультурно - спортивная |
| Сведения о разработчике (составителе) | |
| ФИО, должность | Киямов Айнур Айратович |
| Сведения о программе | |
| Срок реализации | 1 год (144 часов) |
| Возраст обучающихся | 10-18 лет |
| Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная |
| Цель программы | Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни. |
| Образовательные уровни | <i>Базовый уровень</i> |
| Ведущие формы и методы образовательной деятельности | Теория: Беседа, рассказ; Просмотр слайдов, видеофильмов Практика: <ul style="list-style-type: none"> • Практические занятия • Контрольные игры • Мастер классы Баскетбольные турниры, соревнования |
| Формы мониторинга результативности | Тестирование основных физических качеств. Входная, промежуточная, итоговая диагностика. Анализ, обсуждение действий на игровом поле. |
| Результативность реализации программы | Технику безопасности на занятиях по баскетболу. Основы знаний о здоровом образе жизни. Историю развития вида спорта «баскетбол» в районе, стране и за рубежом; Баскетболисты России. Правила игры в баскетбол. Тактические приемы в баскетболе. |
| Рецензенты | |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|----|---|----|
| | Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»: | |
| 1. | Пояснительная записка | 4 |
| 2. | Нормативная часть | 7 |
| 3. | Патриотическое воспитание | 8 |
| 4. | 4-й год обучения. Цель, задачи. Планируемые результаты. | 11 |
| 5. | Учебно-тематический план. Содержание курса | 16 |
| | Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий | |
| 6. | Материально-техническое обеспечение занятий | 29 |
| 7. | Воспитательная работа | 30 |
| 8. | Список информационных ресурсов | 31 |
| 9. | Календарный учебный график - на 72 занятия по 2 часа | |

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»: Пояснительная записка

Дополненная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Баскетбол**» (далее – программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств. Программа разработана на основе программ спортивных школ.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья;
Посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни;
Воспитать спортсменов-баскетболистов, которые смогут поделиться мастерством с другими и судить соревнования по баскетболу.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
 - Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 10 до 18 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей. Данная группа состоит из мальчиков и девочек.

Принципы набора:

- добровольность, заинтересованность;
- школьный возраст;
- наличие медицинского доступа к занятиям.

Сроки реализации дополнительной программы.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Всего программа рассчитана на 144 часа.

Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю по 2 часа.

Количество детей в группе 13 - 15 человек.

Основная форма занятий - групповая

Формирование групп на этапах подготовки:

Программа модуль 2 это Учебно- тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке или обучение по программе «Баскетбол»

Модуль 1.

Методы обучения:

Словесные методы: беседа, рассказ, лекция;

Наглядные методы: показ: демонстрация плакатов, схем, использование технических средств.

Практические методы: игровой ,соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

Формы и виды контроля:

Для оценки результатов реализации программы «Баскетбол»

Проводятся:

- тестирование;
- сдача контрольных нормативов;
- мониторинги;
- соревнования;

По окончании обучения занимающейся должен знать:

Знать

Технику безопасности на занятиях по баскетболу.

Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в районе, стране и за рубежом;

Баскетболисты России.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Результаты освоения программы «Баскетбол»

Личностные результаты:

-положительное отношение к занятиям;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Метапредметные результаты:

Регулятивные

-выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);

-понимать цель выполненных действий;

-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

Познавательные

Находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

Коммуникативные

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

- рассказывать об истории развития баскетбола в России и за рубежом.

Предметные:

-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- улучшат общую физическую подготовку;

-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В Законе «Об образовании» РФ сказано, что каждый ребенок имеет право на дополнительное образование. Это право реализуют: школа, семья и образовательные учреждения дополнительного образования.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка».
3. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации приказ от 24.10.2012 г. № 325.
5. По примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ «Баскетбол» (мужчины), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ, 2005 г., документами регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными баскетболистами, спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности занимающихся и качества работы отдельных тренеров; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, 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; прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена на 1 год обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, готовность к его защите.

Актуальность патриотического воспитания продиктовано требованием времени, самой жизнью. Центром патриотического воспитания должны являться учреждения дополнительного образования. А национальная идея, которую искали последнее десятилетие, на самом деле проста и вечна - любовь к своей Родине и она воплощается в жизнь.

Цель патриотического воспитания: создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

Основными задачами патриотического воспитания на занятиях в объединениях физкультурно-спортивной направленности являются:

- создание и обеспечение возможностей обучающихся для выработки специальных знаний, навыков и умений, необходимых будущему защитнику Отечества;
- содействие развитию патриотических качеств личности обучающегося, его уважения к культурному и историческому прошлому России, родного края;

- воспитание в обучающихся высокой социальной активности, гражданской ответственности, духовности, нравственных ценностей;
- развитие и совершенствование работы по формированию навыков здорового образа жизни обучающихся и негативного отношения к вредным и пагубным для здоровья привычкам;
- развития форм самоуправления.

Гражданско-патриотическое воспитание воздействует через систему мероприятий на формирование правовой культуры и законопослушности. Учащиеся должны не только знать свои права, уметь активно ими пользоваться, но и иметь свою четкую гражданскую позицию.

Большая работа ведётся по пропаганде здорового образа жизни. Проводятся мероприятия как в форме праздника, так и в форме бесед, лекций, конференций, турниров и соревнований по различным видам спорта.

Работа по патриотическому воспитанию учащихся связана и с их физическим развитием, так как будущие граждане России должны быть здоровыми, сильными, крепкими, ловкими. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно - патриотическое воспитание.

Многовековая история наших народов свидетельствует, что без патриотизма невозможно создать сильную державу, невозможно привить людям понимание их гражданского долга и уважения к закону. Что мы вложим в ребят сегодня, завтра даст соответствующие результаты. Поэтому гражданско – патриотическое воспитание всегда и везде рассматривается как фактор консолидации всего общества, является источником и средством духовного, политического и экономического возрождения страны, её государственной целостности и безопасности.

Гражданско-патриотическое воспитание всегда будет занимать центральное место в воспитательной системе, и благодаря разнообразию форм и методов работы у педагогов дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности есть уникальная возможность повлиять на становление будущих граждан, патриотов России.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4-й год обучения

Общефизическая 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, 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-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. 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 (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, продвигаясь 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,

Цель на 4 год

1. Совершенствование технико-тактических приёмов по баскетболу
2. Судейство игр и соревнований по баскетболу
3. Участие в товарищеских играх и соревнованиях между школами

Задачи на 4-й год

1. Воспитать физические качества: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости
2. Обучить приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучить индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитать умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. 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.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

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, видеозаписей игр и т.д.

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.

4. 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 и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

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.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Учебно-тематическое планирование по баскетболу четвертого года обучения.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика | Формы аттестации/контроля |
|-----|--|------------------------|----------|-----------|---------------------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 6 | 6 | | зачет |
| 1.1 | Основы здорового образа жизни. | 2 | 2 | | зачет |
| 1.2 | Дозирование физических нагрузок. | 2 | 2 | | зачет |
| 1.3 | Способы восстановления после физической нагрузки. | 2 | 2 | | зачет |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 26 | | 26 | |
| 2.1 | Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. | 8 | | 8 | зачет |
| 2.2 | Челночный бег. | 8 | | 8 | зачет |
| 2.3 | Упражнения на тренажёрах. | 10 | | 10 | зачет |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 56 | 6 | 50 | |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 12 | | 12 | зачет |
| 3.2 | Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении. | 12 | 2 | 10 | зачет |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника. | 18 | | 16 | зачет |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 14 | 12 | 12 | зачет |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 20 | 4 | 16 | |
| 4.1 | Тактика прессинга на стороне противника. | 8 | 2 | 6 | зачет |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 8 | 2 | 6 | зачет |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным соперником. | 4 | | 4 | зачет |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 12 | | 12 | |
| 5.1 | Ускорение с изменением скорости и направления движения. | 6 | | 6 | зачет |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|-------|
| 5.2 | Ловля высоко летящего мяча. | 6 | | 6 | зачет |
| 6. | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 4 | | зачет |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 14 | 2 | 12 | |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 6 | | 6 | зачет |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 6 | | 6 | зачет |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 2 | 2 | | зачет |
| | Всего | 136 | 22 | 114 | |

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу.

Практика. Научить обучающихся измерять частоту пульса до тренировки.

Основы здорового образа жизни.

Дозирование физических нагрузок.

Способы восстановления после физической нагрузки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

Челночный бег.

Упражнения на тренажёрах.

ОРУ с предметами и без предметов.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками)

Подвижные игры, эстафеты.

Эстафеты с элементами баскетбола, игра «Мяч капитану», «Меткий стрелок», «Попади в корзину».

Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол.

Ведение мяча, остановки, развороты.

Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении.

Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.

Ловля мяча, переводы, финты.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.
То же после ведения мяча..
Передача одной рукой с отскоком от пола.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте..
Ловля катящегося мяча в движении.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
В прыжке со средней дистанции.

Раздел 4. Тактика игры в баскетбол.

Тактика прессинга на стороне противника.
Тактические действия при игре в защите и нападении.
Тактические действия в игре с сильным саперником.

Действия игрока в защите

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Командные действия в защите.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Действия игрока в нападении

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, ловкости.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, , с поворотом).

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста, прыгучести, скорости реакции

Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Метание различных мячей в цель.

Раздел 6. Правила игры и судейства.

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Раздел 7. Контрольные игры и соревнования.

Товарищеские игры.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведённых игр.

СИСТЕМА ОТБОРА

Отбор представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации

комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

4-й год обучения

Сохраняется та же программа, что и на третьем году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 4-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одnorазовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

Методика проведения контрольных испытаний.

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
2. Бег 60 м (оцениваются общие скоростные возможности). Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 600 м (оценка общей выносливости). Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

4. Тест Купера (характеризует аэробные возможности). Спортсмен за 12 мин. Непрерывного бега по дорожке стадиона должен преодолеть наибольшее расстояние. Пройденная дистанция фиксируется в метрах.

Специальная физическая подготовленность

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжками приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6 и 20-метровых отрезков фиксируется двухстрелочным секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40-секундный "челночный" бег (оценивается скоростная выносливость) Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

В начале упражнения, в интервале между попытками и в конце теста, измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

Баскетболисты групп 10-12 лет выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

Техническая подготовленность

1. Перемещение 5м х 6м (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения), на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой -отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат - впереди слева). По сигналу учащийся передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке). В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к щиту) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает

движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу.

Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его, ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком.

Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит (слалом) вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попадание в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добывается.

3. Тест "40 бросков с точек" (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с равномерно расположенных и равноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита,
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита;

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца 4 м., а точек 2, 4, 6, 8 – 5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, затем вторая серия - вновь с этих же точек.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

От 10 до 12 лет баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

4. Штрафные броски. Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего - подбирает мяч сам. Учитывается процент попадания.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Спортивный зал-1;
- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 30 шт.
- -Обручи-15;
- Мячи набивные различной массы – от 15 до 30 шт.
- -Баскетбольные мячи -15;
- -Волейбольные мячи -2;
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.
- Учебная литература для детей и педагога;
- Компьютер-1;
- Видео-средства.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Список литературы

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
4. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФиС».
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
6. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
7. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980
8. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
9. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
10. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003

Календарный учебный график 4 год обучения

| № п/п | Месяц | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол ичес тво часо | Тема занятия | Место проведения | Форм а контр оля |
|-------|-------|--------------------------|---------------|----------------------------|--------------|------------------|---------------------------|
| | | | | 27 | | | |

| | | | | | | | |
|----|----------|-------------|------------|--------|---|--------------------|-------|
| | | | | в | | | |
| 1 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Инструктаж по правилам ТБ. Ловля мяча двумя руками в движении | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 2 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Передача мяча одной рукой от головы | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 3 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Броски в корзину одной рукой снизу | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 4 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Атака корзины | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 5 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Ловля мяча двумя руками в движении | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 6 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Передача мяча одной рукой от головы | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 7 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Броски в корзину одной рукой снизу | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 8 | сентябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Атака корзины | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 9 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Совершенствование техники передвижения при нападении. Товарищеская игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 10 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 11 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Совершенствование техники броска мяча. Контрольные испытания техники владения мячом. Учебная игра. Жестикуляции судьи. Судейство. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 12 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Костно- мышечная система, ее строение, функции. Участие в соревнованиях. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 13 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 | Совершенствование | СОШ № | Зачет |

| | | | | | | | |
|----|---------|-------------|------------|--------|--|--------------------|-------|
| | | | а | час. | техники броска мяча. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Судейство. | 86, спортзал | |
| 14 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 15 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Судейство соревнований. ОФП | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 16 | октябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Совершенствование техники передвижений. Проход в кольцо с сопротивлением. Специальная физическая подготовка. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 17 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 18 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 19 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Товарищеская игра со студентами. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 20 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 21 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 22 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Совершенствование техники броска мяча. Гигиенические требования к питанию спортсменов. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |

| | | | | | | | |
|----|---------|-------------|------------|--------|--|--------------------|-------|
| | | | | | Товарищеская игра со школой 171. ОФП | | |
| 23 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 24 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Судейство. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 25 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 26 | ноябрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 27 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 28 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Судейство. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 29 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 30 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 31 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | СОШ № 86, спортзал | Зачет |
| 32 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Выбор места и момента для борьбы за | СОШ № 86, | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---------|-------------|------------|--------|--|--------------------|-------|
| | | | | | отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | спортзал | |
| 33 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 34 | декабрь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Товарищеская игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 35 | январь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 36 | январь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 37 | январь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. Товарищеская игра со студентами. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 38 | январь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 39 | январь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Действия одного защитника против двух нападающих. Товарищеская игра. СФП. Судейство игры. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 40 | январь | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 41 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 | Применение | СОШ № | зачет |

| | | | | | | | |
|----|---------|-------------|------------|--------|--|--------------------|-------|
| | | | а | час. | изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 86, спортзал | |
| 42 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 43 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 44 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 45 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 46 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 47 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 48 | февраль | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Контрольные испытания. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 49 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 50 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 51 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Товарищеская | СОШ № 86, спортзал | зачет |

| | | | | | | | |
|----|--------|-------------|------------|--------|---|--------------------|-------|
| | | | | | игра. ОФП | | |
| 52 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 53 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 54 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 55 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Техническая подготовка юного спортсмена. Товарищеская игра. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 56 | март | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 57 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 58 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 59 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 60 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 | Чередование | СОШ № | зачет |

| | | | | | | | |
|----|--------|-------------|------------|--------|--|--------------------|-------|
| | | | а | час. | изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | 86, спортзал | |
| 61 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 62 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 63 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 64 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Совершенствование техники ведения мяча. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 65 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Судейство. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 66 | май | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Правила игры и методика судейства. Участие в соревнованиях. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 67 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 68 | апрель | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | История развития баскетбола. Контрольные испытания. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 69 | май | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Завершающая товарищеская игра учебного года со студентами. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 70 | май | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Многократное выполнение | СОШ № 86, | зачет |

| | | | | | | | |
|----|-----|-------------|------------|--------|---|--------------------|-------|
| | | | | | технических приемов и тактических действий. | спортзал | |
| 71 | май | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий. | СОШ № 86, спортзал | зачет |
| 72 | май | 16:00-18:00 | тренировка | 2 час. | Совершенствование техники бросков мяча. | СОШ № 86, спортзал | зачет |