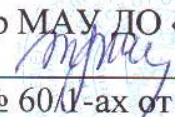


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
протокол № 3  
от «28» августа 2023 года

Утверждена педагогическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
протокол № 6 от «29» августа 2023 г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»  
 О.Е. Жданова  
приказ № 60/1-ах от «29» августа 2023 г.

**Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Направленность:**  
физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 15-18 лет  
**Срок реализации:** 4 года  
**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Трахачев В.Г.,  
первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

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

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письмом Министерства науки и образования Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа является дополнительной общеразвивающей программой.

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

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 3 часа.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Задачи:**

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

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.**

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

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

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

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

К 15-18 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере.

Этот возраст определяется как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - интеллектуальной сферы.

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

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

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

### **Методы диагностики достижений обучающихся**

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

Применяются следующие формы контроля:

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тестовые задания

Общефизическая подготовка: контрольные тесты.

Освоение программного материала: тестирование, наблюдение.

### **Ожидаемые результаты обучения:**

После окончания обучения обучающиеся должны знать:

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

уметь:

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

### **Формы подведения итогов реализации программы**

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

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

**Задачи:**

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

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

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

**Задачи:**

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

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

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

**Задачи:**

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

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

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

**Задачи:**

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

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



## **Содержание программы «Баскетбол» (возраст детей 15-18 лет)**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общеподготовительные упражнения.**

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

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

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении 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 виса, 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, пролеганием, перепрыгиванием, Кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

### **Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

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

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

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

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

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

# **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

## **Физическая культура и спорт в России**

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

## **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

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

## **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

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

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

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

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

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

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

### **Физические способности и физическая подготовка**

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



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

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

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

### **Спортивные соревнования**

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

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

### **Контроль в процессе подготовки**

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

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

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

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

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

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

## Программа Баскетбол (15-18 лет)

### 1 год обучения (утг)

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

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

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

- командное взаимодействие «система нападения через центрального».

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

- система личной защиты;

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

### 2 год обучения (утг)

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

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

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

- командное взаимодействие «система нападения без центрального».

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

- система зонной защиты;
- система личного прессинга.

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

### 3 год обучения (утг)

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

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

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

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

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

- система зонного прессинга.

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

#### **4 год обучения (утг)**

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

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

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

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

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

- система зонного прессинга.

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















## **Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

### **Баскетбол**

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

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

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

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

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

## ЛИТЕРАТУРА

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