

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова»

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО
«НСШ им. С.В. Быкова»
от «31» января 2023 г. № 150/р

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «баскетбол»
для спортивно-оздоровительных групп**

Срок реализации: - без ограничений

**г. Новодвинск
2023 год**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	6
2.1 Продолжительность этапа, возраст лиц для зачисления на этап и количество лиц, проходящих подготовку в группе на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта лыжные гонки	6
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе по виду спорта лыжные гонки	7
2.3 Режимы тренировочной работы.....	7
2.4 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе	8
2.5 Предельные тренировочные нагрузки.....	9
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	9
2.7 Структура годового цикла	10
3. Методическая часть.....	11
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	11
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок.....	11
3.3 Программный материал для практических занятий с разбивкой на периоды подготовки.....	12
3.4 Планы применения восстановительных средств.....	12
4. Система контроля и зачетные требования.....	14
4.1 Критерии подготовки лиц с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки.....	14
4.2 Требования к результатам реализации программы, выполнение которой дает основание для перевода лиц на спортивную подготовку.....	16
4.3 Виды контроля общей физической, технико-тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний	17
5. Перечень информационного обеспечения.....	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 14.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса.

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Новодвинская спортивная школа имени С.В. Быкова» (далее – МБУ ДО «НСШ им. С.В. Быкова») и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении массовых и спортивно - оздоровительных занятий.

Коррективы в программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Главной целью спортивно-оздоровительного этапа является содействие гармоничному физическому развитию посредством регулярных занятий спортом.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных

нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительные особенности программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Целевая аудитория. В спортивно-оздоровительную группу принимаются все желающие на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины или врача-педиатра (терапевта).

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Объем и срок освоения программы: общее количество учебных часов - 240, временная продолжительность - 1 год.

Формы обучения: занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 2 академических часа в день.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта баскетбол для спортивно-оздоровительных групп.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;

- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;

- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;

- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;

- навыками судейства.

**Учебный план-график дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта баскетбол для
спортивно-оздоровительных групп**

Содержание занятий	Часы	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Август	Сент.	Окт.	Ноябрь	Декаб.
1. ТЕОРИЯ													
1. Техника безопасности. ФК и С в России	1	1											
2. Сведения о строении, функциях организма	1		1										
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		1							1			
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2				1							1	
5. Правила соревнований, их организация и проведение	1											1	
2. ПРАКТИКА													
1. Общая физическая подготовка	51	5	5	5	5	5	5			5	6	5	5
2. Специальная физическая подготовка	35	3	3	4	4	3	3			3	4	4	4
3. Техническая подготовка	65	5	5	5	9	5	5			8	8	7	8
4. Тактическая подготовка, психологическая	49	5	5	5	5	5	5			5	5	5	4
5. Интегральная подготовка	25	3	3	2	2	2	2			2	3	3	3
3. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ													
1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4					2							2
Всего часов:	240	22	22	22	26	22	24			24	26	26	26

Содержание учебного плана

Раздел 1. ТЕОРИЯ (6 часов)

1. Техника безопасности. ФКиС в России
2. Сведения о строении, функциях организма
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
5. Правила соревнований, их организация и проведение

Раздел 2. ПРАКТИКА (230 часов)

1. Общая физическая подготовка (51 час)

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м. Бег с изменением направления и скорости.

Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол.

Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.

Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей.

2. Специальная физическая подготовка (35 часов)

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 положении «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.

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. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

3. Техническая подготовка (65 часов)

Владение мячом.

1. Баскетбольная стойка
2. Укрывание мяча и повороты на месте
3. «Жонглирование» (переводы мяча с руки на руку за спиной, вокруг ног, между ногами)
4. Подбрасывание мяча над собой и ловля в баскетбольной стойке с последующим укрыванием и поворотами

Ведение (дриблинг).

1. Дриблинг на месте в параллельной баскетбольной стойке правой и левой рукой с изменением темпа и высоты отскока мяча
2. Переводы мяча одной рукой перед собой и сбоку правой и левой рукой
3. Переводы мяча с руки на руку перед собой, сбоку, за спиной и между ногами
4. Вышагивания с ведением прямым и скрестным шагом
5. Ведение с изменением скорости
6. Ведение с изменением высоты отскока мяча
7. Задний поворот (пивот)
8. Скоростное ведение

Передача и ловля мяча.

1. Прямая передача от груди двумя руками
2. Скрытая передача одной рукой (правой и левой)
3. Передача с отскоком от площадки
4. Верхняя передача от головы двумя руками
5. Передача после поворотов на месте
6. Передача после ведения и остановки
7. Дальняя передача одной рукой от плеча

Бросок.

1. Броски над собой одной рукой из правильной стойки
2. Броски в стену в определенную точку примерно на уровне кольца (3 м)
(расстояние до стены 1 м)
3. Броски из под щита с места в прыжке справа и слева
4. Броски в движении (2 шага) справа и слева
5. Бросок крюком с места правой и левой рукой
6. Бросок крюком в движении
7. Штрафной бросок
8. Броски с точек со средней дистанции (3-6 м)

4.Тактическая подготовка, психологическая подготовка (49 часов)

Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, Ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие.

Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры.

Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру).

Освоение систем игры и типичных для них комбинаций. Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Способы технической и тактической подготовки в баскетболе
Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину. Командные действия. При любой системе защиты игроки обязаны активно вступать в борьбу с нападающей командой. Каждый игрок должен вмешиваться в организационные действия нападающих и разрушать планы их действий: не давать нападающим подготовиться к атаке корзины и сделать в неё бросок. Система, в которой каждому игроку поручается опекать определённого игрока соперника, называется системой личной защиты. Ценность её состоит в том, что она позволяет воспитывать

чувство ответственности за количество индивидуальных оборонительных действий, даёт возможность распределить игроков защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника: высокого защитника против высокого нападающего, быстрого - против быстрого, медлительного - против медлительного и т.п.. Существует в баскетболе зонная защита. Зонный прессинг требует много времени для изучения и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам; и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления. Под тактическими знаниями спортсмена подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков. В единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков развивается тактическое мышление. Оно характеризуется способностью спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное - кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы успеху. Различают два вида тактической подготовки: общую и специальную.

Общая тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха спортивных соревнованиях в избранном виде спорта; специальная тактическая подготовка -- на овладение знаниями и тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов состоит в следующем:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества,

обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Совершенствование психических процессов.

В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как:

- восприятие,
- представление,
- внимание (и таких его параметров как объем, концентрация, распределение, переключение),
- оперативная память
- мышление.

То есть таких процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающих в процессе игры, и принятия оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами

Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связано с нападениями сенсомоторного реагирования.

Средства психологической подготовки направленные на развитие определенных качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на: собственно психологические и сопряженные.

К первой группе собственно психологических средств относятся, психорегулирующие средства, такие как гипноз, внушение, аутогенная, психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний, особенно в тех случаях, когда необходимо предупредить или хотя бы снизить психическое перенапряжение спортсмена. А также психологическая и идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать специализированные восприятия параметров двигательных действий и внешней среды, регулировать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики движения.

К сопряженным (психолого-педагогическим) параметрам логической и психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферу спортсмена,

физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средств спортивной подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на психику спортсмена. Например: - выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям:

- выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения;

- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;

- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования сложных игровых упражнений требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;

- выполнение

Средства психологической подготовки направленные на развитие определенных качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на: собственно психологические и сопряженные.

К первой группе собственно психологических средств относятся, психорегулирующие средства, такие как гипноз, внушение, аутогенная, психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний, особенно в тех случаях, когда необходимо предупредить или хотя бы снизить психическое перенапряжение спортсмена. А также психологическая и идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать специализированные восприятия параметров двигательных действий и внешней среды, регулировать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики движения.

К сопряженным (психолого-педагогическим) параметрам логической и психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевою сферу спортсмена, физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средств спортивной

подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на психику спортсмена. Например:

- выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям;
- выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения;
- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования, сложных игровых, упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение упражнений на пределе, физических, возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств;

Психологическая подготовка играет важную роль в формировании состояния готовности юных спортсменов и команды к успешному выступлению в соревновании и тренировочном процессе на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

5. Интегральная подготовка (25 часов)

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих

спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и проистекают задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Раздел 3. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ, ТЕСТИРОВАНИЕ (4 часа)

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медико-биологические средства занимают особое место в восстановлении спортсменов и повышении их физической работоспособности. Наряду со сбалансированным питанием, сном, бальнеотерапией, баровоздействием, фито- и гидротерапией, массажем, баней, важное место отводится фармакологическим средствам.

Фармакологические средства – адаптогены, ноотропы, препараты энергетического и пластического действия, иммуномодуляторы, антиоксиданты, витаминные комплексы, биологически активные добавки, усиливают обменные процессы и иммунную систему, регенеративные процессы, психологическую устойчивость.

Спортсмены выполняя предписания спортивного врача и применяя фармакологические препараты растительного и животного происхождения, а так же полученные химическим путем, значительно повышают физическую работоспособность, психологическую устойчивость, а значит и тренированность.

Таким образом, не используя допинговые препараты, спортсмен может достичь высоких спортивных результатов за счет грамотно построенного учебно-тренировочного процесса, применяя весь комплекс восстановительных средств на разных этапах подготовки, строго следуя указаниям спортивного врача.

При назначении препаратов тренер и спортсмен должны иметь в виду, что есть препараты, которые могут содержать запрещенные средства восстановления. И с виду совершенно безобидное лекарство может считаться допингом. Поэтому следует применять препараты в том объеме и дозировке, в

котором назначил врач. В противном случае эффект будет отрицательным и зачастую может действовать возбуждающе на ЦНС, чрезмерно стимулировать гормональную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Оценочные материалы

Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 11-15 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень				
				низкий	средний	высокий		
1	2	3	4	5	6	7		
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже		
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1		
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9		
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0		
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8		
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0		
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7		
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9		
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5		
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9		
		Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
					Д	10,1	9,7-9,3	8,9
12	М			9,3	9,0-8,6	8,3		
	Д			10,0	9,6-9,1	8,8		
13	М			9,3	9,0-8,6	8,3		
	Д			10,0	9,5-9,0	8,7		
14	М			9,3	8,7-8,3	8,0		
	Д			9,9	9,4-9,0	8,6		
15	М			8,6	8,4-8,0	7,7		
	Д			9,7	9,3-8,8	8,5		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см			11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
					Д	130	150-175	185
		12	М	145	165-180	200		
			Д	135	155-175	190		
		13	М	150	170-190	205		
			Д	140	160-180	200		
		14	М	160	180-195	210		
			Д	145	160-180	200		
		15	М	175	190-205	220		
			Д	155	165-185	205		
		Выносливость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
					Д	700	850-1000	1100
12	М			950	1100-1200	1350		
	Д			750	900-1050	1150		
13	М			1000	1150-1250	1400		
	Д			800	950-1100	1200		
14	М			1050	1200-1300	1450		
	Д			850	1000-1150	1250		
15	М			1100	1250-1350	1500		
	Д			900	1050-1200	1300		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см			11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
					Д	4	8-10	15
		12	М	2	6-8	10		
			Д	5	9-11	16		
		13	М	2	5-7	9		
			Д	6	10-12	18		
		14	М	3	7-9	11		
			Д	7	12-14	20		
		15	М	4	8-10	12		
			Д	7	12-14	20		

Таблица 1. Продолжение

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
			Д	4	10-14	19
		12	М	1	4-6	7
			Д	4	11-15	20
		13	М	1	5-6	8
			Д	5	12-15	19
		14	М	2	6-7	9
	Д	5	13-15	17		
		15	М	3	7-8	10
			Д	5	12-13	16

Таблица 2

Оценка общей физической подготовленности учащихся 16-17 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию тренера занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.
15.	Свисток судейский	2 шт.
16.	Насос с иглой	1 шт.
17.	Жилетки игровые	2 комплекта
18.	Компьютер	1
19.	Видео проектор	1

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.