

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
им. Героя Советского Союза А.П. Иванова»
Лужского муниципального района Ленинградской области**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
на заседании школьного
методического объединения
учителей физической культуры и ОБЖ
30.08.2020г. протокол №1

Утверждена приказом по школе
31.08.2020г. №1

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Баскетбол»**

Возраст детей: 10-11 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик:

Смирнов В.А. – учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно – тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу для общеобразовательных школ. Отличительной особенностью данной программы является использование в тренировочном процессе видеоматериалов, выезды на мастер-классы, а так же на игры профессиональных команд.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- 1) создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- 2) сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.
- 3) формирование потребности к занятию спортом.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- 1) Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- 2) Формирование стойкого интереса к занятиям.
- 3) Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- 4) Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- 5) Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям, достижение высоких результатов.
- 6) Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- 7) Участие в официальных и неофициальных соревнованиях, а так же товарищеских играх (внутришкольных, межшкольных, междугородних).
- 8) Воспитание чувства коллективизма, уважительного отношения, стойкой жизненной позиции.

УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ:

- 1) Спортивный зал для занятий баскетболом.
- 2) Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, перекладина, канат, гимнастический мостик и т.д.).
- 3) Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Содержание Программы составлено с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Ленинградской области. Программный материал представлен для каждого года обучения. Учебный материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам(на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- зачетные требования и контроль.

Комплектование

групп на этапах подготовки:

начальной подготовки -на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и выполнивших приемные нормативные

требования по общей физической и специальной физической подготовке. На этом этапе осуществляется тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта –баскетбола, выбор спортивной специализации и промежуточная аттестация учащихся для зачисления на тренировочный этап подготовки.

тренировочный этап.

Группы этапа комплектуются из числа детей и подростков, прошедших начальную подготовку(не менее одного года)и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ:

- 1) Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- 2) Групповые учебно-тренировочные занятия.
- 3) Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- 4) Восстановительные мероприятия.
- 5) Участие в матчевых встречах.
- 6) Участие в соревнованиях.
- 7) Зачеты, тестирования.
- 8) Конкурсы, викторины.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

- 1) Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
 - 2) Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
 - 3) Контрольные нормативы, официальные и неофициальные соревнования.
 - 4) Первенства школы, города, района, области.
- Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится три раза в год: в начале учебного года (сентябрь), в середине учебного года (январь) и в конце учебного года (май).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ:

В области воспитания:

- 1) адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- 2) развитие коммуникативных качеств;
- 3) формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- 1) потребность в здоровом и активном образе жизни;
- 2) стремление к физическому совершенствованию, к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол;
- 3) достижение высоких результатов.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

II. Содержание

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Общая физическая подготовка.

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей от 14 лет).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой (для юношей от 14 лет).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по песку. Эстафеты. Метание гранаты. 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. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет

возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Развитие общей выносливости

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв — для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения — 1-2 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и

находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Педагогические средства восстановления

1. Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса:

- разнообразные средства и методы физического воспитания;
- соответствие тренировочной нагрузки уровням функциональной и физической подготовленности обучающихся;
- соблюдение дидактических принципов при планировании учебно-тренировочного процесса;
- врачебно-педагогические наблюдения.

2. Оптимальное построение учебно-тренировочного занятия:

- соответствие учебно-тренировочного занятия данному циклу подготовки;
- проведение в подготовительной части урока общей и специальной разминки;
- наличие специальных физических упражнений в основной части урока;
- обязательное проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия.

3. Соответствие нагрузки индивидуальным возможностям обучающихся:

- широкое использование релаксационных, дыхательных и упражнений на расслабление;
- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;
- сознательность, заинтересованность, объективная оценка результатов;
- педагогический и врачебный контроль, самоконтроль.

4. Ведение здорового образа жизни:

- культура учебного, спортивного труда и быта;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальное сочетание труда и отдыха.

Психологические средства восстановления

1. Психогигиена:

- наличие и формирование целевых установок;
- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря соблюдению здорового образа жизни;
- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;

- создание условий для предупреждения психического перенапряжения и отрицательных эмоций;
 - самоуправление, самоорганизация.
2. Психопрофилактика:
- мотивация деятельности;
 - формирование ценностных ориентаций;
 - профессиональная ориентация;
 - специальные психологические мероприятия по предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций;
 - врачебно-педагогические наблюдения и контроль.
3. Психотерапия:
- коррекция жизненных установок и ценностных ориентаций;
 - психологическая саморегуляция (самовнушение, аутогенная тренировка, мышечная релаксация, дыхательная гимнастика, тренинг социальных умений).

Организация восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям

1. Перед тренировочными занятиями:
- самомассаж;
 - витамин С;
 - 20-30 мг. настойки шиповника;
 - установка на учебно-тренировочное занятие;
 - самонастройка.
2. Во время занятий:
- рациональное построение занятий;
 - разнообразие средств и методов;
 - адекватные интервалы отдыха;
 - упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекции;
 - самоуспокоение, самоодобрение, самоприказ;
 - идеомоторная тренировка;
 - спортивные напитки.
3. Один раз в неделю:
- баня паровая или сауна;
 - свободное плавание в бассейне;
 - кратковременное ультрафиолетовое облучение.
4. Дни профилактического отдыха.

Медико-биологические средства профилактики

1. Двигательная активность, лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхания, нервной системы, неврозах, опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки и брюшной полости, пищеварения, заболеваниях обмена веществ.
2. Питание, витамины, фитотерапия: фитоциды, успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде настоев чая, инголяций.
3. Физиотерапия:
- электрофорез, фонофорез, магнито-лазеро, парафино, электро, спалио, гало, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, МРТ.
4. Закаливание.
5. Формокология:
- тонизирующие, транквилизаторы, противогипоксидные, алапногены.
6. Терапия:

- мануальная, иглорефлекторная, оксигемо, баро, цвето, аэро, гидро, биотермо, бальнео, тейпы, анестезия, блокады.

7. Массаж:

- лечебный, спортивный, медицинский, косметический (ручной, аппаратный, комбинированный)

Физические упражнения как средство реабилитации

Использование направленных физических упражнений вместе с другими средствами реабилитации способствуют скорейшему восстановлению рабочих органов и всего организма после напряженной физкультурно-спортивной работы.

К средствам реабилитации посредством физических упражнений относятся:

1. Упражнения на растягивание мышц, когда импульсы от опорно-двигательного аппарата направляются в нервные центры, что приводит к преобладанию в ЦНС возбудительных процессов. Кроме того, происходит восстановление подвижности в суставах, нарушенной в результате укорочения мышц, связок, сухожилий из-за статистического напряжения на занятиях.

2. Упражнения на расслабление мышц:

вызывает в организме улучшение крово- и лимфообращения, активизацию процессов выделения углекислого газа, более быстрое устранение утомления. Силовые и скоростно-силовые упражнения используются для улучшения кровообращения, усиления обмена веществ, восстановления утраченной силы и скорости сокращения мышц, оказывает укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. Изометрические упражнения позволяют оказывать локальное воздействие, предупреждая атрофию мышц.

4. Упражнения на координацию движений используются для восстановления спортивного ритма и темпа, а также для создания оптимального настроения на физкультурно-спортивную деятельность.

5. Упражнения на равновесие способствуют улучшению функций вестибулярного аппарата, воспитанию правильной осанки, активизируют и восстанавливают трофические (обмен веществ и питание тканей) и вегетативные (регуляция внутренних органов) рефлекссы.

6. Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования нарушенного в результате утомления ритма дыхания.

7. Корректирующие упражнения используются для восстановления позвоночника, грудной клетки, стоп и других частей тела до нормального состояния после различных деформаций. В этих упражнениях локального воздействия, выполняемых из определенно исходного положения сочетаются силовые напряжения с растягиванием.

8. Субъективные методы:

К ним относится анализ собственных ощущений по изменению самочувствия, наличие чувства бодрости, готовности к интенсивным тренировкам и соревнованиям, а также улучшение проявления внимания, восприятия, способности к логическому мышлению и анализу получаемой информации.

9. Объективные методы объединяют изменения конкретных показателей:

- данных самоконтроля по физической тренированности на основании выполнения соответствующих тестов и по функциональному состоянию организма на основании выполнения функциональных проб.

Медико-биологический контроль

Задачи:

- контролировать физические нагрузки на занятиях;

- контролировать санитарно-гигиенические требования за местами занятий;
- вести профилактику травм и заболеваний;
- оказывать первую помощь;
- организовать лечение обучающихся в случае необходимости;

Текущее обследование.

Задачи:

- вести оперативный контроль за функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузок, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировочных занятий;

Содержание:

- визуальные наблюдения;
- анамнез;
- пульсометрия, измерение артериального давления, электрокожного сопротивления.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 60 с (м)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1 – й год	30	28	4,0	4,3	9.8	10.3
2 – й год	38	32	3,8	4,1	9.1	9.6
3 – й год	45	36	3,6	3,9	8.6	9.2

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	30
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	40
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	45

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.3	7.7	7.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	190	215
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	27	30	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	18	20	22
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.0	8.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	175	190
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	27	30	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	18	20
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	15	18

По окончании этапа начальной подготовки, обучающиеся должны иметь III юношеский разряд или выполнять установленные нормативы по видам. По окончании тренировочного этапа, спортсмены должны иметь II разряд.

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

1. - Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- 2.- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- 3.- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- 4.- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- 5.- Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
- 6.- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- 7.- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- 8.- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
- 9.- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- 10.- Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.