Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования детский оздоровительно образовательный центр

(физической культуры и спорта) п. Добринка

Принята на заседании

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ ДО ДООЦ

(ФК и С) п. Добринка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А.Ю.Коровин

Приказ № 59 от 07.08.2024 г.

педагогического совета

Протокол № 1 от 07.08.2024 г.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

спортивной направленности «Баскетбол»

на 2024-2025 учебный год.

Разработал педагог дополнительного образования Емельянов Д.И.

Добринка - 2024

Содержание

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 3-4
2. Календарный учебный график\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 5
3. Планируемые результаты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 5-6
4. Учебный план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 7
5. Содержание программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 8-11
6. Система контроля и оценочный материал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 11-12
7. Организационно-педагогические \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 12

условия реализации программы

1. Информационно-методическое обеспечение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 13
2. Материально- технические условия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 14
3. Дидактический материал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 15-16
4. Методический материал\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - 17
   * + 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы баскетбола» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

С каждым годом учебные нагрузки в образовательных учреждениях возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащиеся имели возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества человека (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы занимающихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы баскетбола» по уровню освоения программа ***углублённая*,** т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем учащимся, которые еще им не занимались. Большое внимание уделяется вопросу воспитания здорового образа жизни, к всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

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

**Педагогическая целесообразность**программы, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по уровню физической подготовленности.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости свободного времени, пробуждение интереса к виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 – 2020 гг.»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

**Цели и задачи программы**

Цель программы**:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

1. Образовательные:

- знакомство учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛ, правилами игры, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- обучение техники и тактики игры в баскетбол.

2. Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма;

- развитие специальных двигательных умений и навыков;

- развитие технических и тактических навыков;

- расширение спортивного кругозора.

3. Воспитательные:

- формирование дружного и сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи;

- воспитание морально-волевых качеств;

- пропаганда здорового образа жизни.

**Срок реализации программы:** 1 год, 240 часов.

Особенности возрастной группы: школьники 6-18 лет

Формы обучения: индивидуальные, групповые.

Тип занятий: теоретические и практические.

**Формы обучения и виды занятий:**

соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, контрольное тестирование, мониторинг, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия, лекции.

**2.Календарный учебный график**

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 40 недель учебного года.

Начало обучения -1 сентября;

Окончание обучения – 30 июня.

Режим занятий*.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: июнь.

**Учебный план - график**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Месяцы**  **Наименование**  **курса** | **9** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **Всего** |
| **1.** | **Физическая подготовка**  **(ОФП,СФП)** | **12** | **13** | **13** | **13** | **10** | **12** | **13** | **12** | **9** | **13** | **120** |
| **2.** | **Основы баскетбола** | **12** | **13** | **13** | **13** | **10** | **12** | **13** | **12** | **9** | **13** | **120** |
|  | Всего в месяц | 24 | 26 | 26 | 26 | 20 | 24 | 26 | 24 | 18 | 26 | **240** |
|  | **Всего в год** | **240** | | | | | | | | | | |

1. **Планируемые результаты**

По окончании **«**Физическая подготовка» обучающихся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства ОФП и СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения:

упражнения на развитие гибкости,

упражнения на развитие скоростных способностей,

упражнения на развитие координационных способностей,

- выполнять упражнения СФП;

-наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса «Основы баскетбола» обучающихся должны знать:

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

- с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

*Уметь:*

- ориентироваться в игровой ситуации;

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

- выполнять упражнения технико-тактической подготовки:

* выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
* выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
* выполнять прием «ловля мяча двумя руками на месте»;
* передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
* вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
* выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
* выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
* освобождаться для получения мяча;
* противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
* останавливаться двумя шагами;
* ловить мяч двумя руками в движении;
* передавать мяч двумя руками в движении;
* передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
* вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
* разыгрывать мяч в командных нападающих действиях;
* подстраховывать партнера в защитных действиях;
* противодействовать выходу соперника на свободное место в защитных действиях;
* выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
* выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
* выполнять броски в корзину одной рукой с места;
* выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

- принимать участие в соревнованиях.

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование курса** | **Всего**  **часов**  **1 г. об.** | **1 год**  **Кол-во**  **часов** | |
| **теория** | **практика** |
| 1. | Физическая  подготовка | 120 | 2 | 118 |
| 2. | Основы баскетбола | 120 | 2 | 118 |
|  | **Итого:** | **240** | **4** | **236** |

**Форма проведения промежуточной аттестации:**

Зачет за **«Физическую подготовку»** - спортивные состязания/ тестирование, выполнение контрольных упражнений по курсу физическая подготовка.

Зачет за «Основы баскетбола» - внутригрупповые соревнования по курсу основы баскетбола.

1. **Содержание программы**

1.Физическая подготовка

1.1. Теория

1.Значение ОФП и СФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика

2. Теоретические основы тренировки.

**1.2. Практика**:

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

1. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
2. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол (по упрощенным правилам).

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

1. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

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

*2.* Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

3. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

4.Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

5. Эстафеты с разными мячами.

**1.3. Промежуточная аттестация**

Тестирование. Спортивные состязания.

**2.Основы баскетбола**

* 1. **Теория:**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Правила игры в баскетбол, основные правила судейства.

2. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения).

2.2. Практика:

Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка.

Нападение:

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

**Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях по баскетболу в соответствии с календарем соревнований центра.

**Контрольные игры.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Итоговые контрольные игры.

**2.3. Промежуточная аттестация**

Соревнования.

**6.Система контроля и оценочный материал**

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования, участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

Проведениепромежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

по курсу **«**Ф**изическая подготовка»** - тестирования, спортивные состязания;

по курсу «Основы баскетбола» - соревнования.

Сроки проведения промежуточной аттестации: июнь.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, прогноз состояния спортсмена в перспективе.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике вида спорта.

**Оценочные материалы**

***Уровень физической подготовленности для учащихся 6 – 16 лет***

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** |
| **1** |
| 6 минутный бег(м) | 1100-1200 |
| Бег 30 м | 5,6-5,2 |
| Бег 3 х 10 м | 9,0-8,6 |
| Прыжки в длину с места | 170-190 |
| Подтягивания на перекладине (юноши) | 5-6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) | 10-15 |

***Уровень физической подготовленности для учащихся 17 лет и старше***

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Год обучения, нормативы** |
| **1** |
| 6 минутный бег | 1300-1400 |
| Бег 30 м | 5,1-4,8 |
| Бег 3 х 10 м | 8,0-7,6 |
| Прыжки в длину с места | 125-145 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 8-9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 10-15 |

1. **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Реализация программы предполагает постоянное углубление материала на протяжении 1 года при неоднократном повторении материала на более самостоятельном и осознанном восприятии - все это позволяет учащемуся пройти индивидуальный образовательный путь.

Стартовый уровень усвоения - предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

1. **Информационно-методическое обеспечение**

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

2. Единство общей и специальной подготовки;

3. Непрерывность тренировочного процесса;

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

5. Цикличность тренировочного процесса;

6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

* общеподготовительные упражнения;
* специально подготовительные упражнения;
* избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

* Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);

- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

- метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;

- метод направленный на воспитание физических качеств.

- игровой метод;

- соревновательный метод.

Дополнительную общеразвивающую программу «Баскетбол» реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие физкультурно-спортивное образование и соответствующую квалификацию.

1. **Материально- технические условия**

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,корзина с кольцом, сетка, опор | штук | 2 |
| 2. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3. | Мяч набивной (медицибол) | штук | 15 |
| 4. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 5. | Свисток | штук | 1 |
| 6. | Секундамер | штук | 1 |
| 7. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| 8. | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 9. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | штук | 3 |
| 10 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 13. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Скакалка | штук | 15 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 17. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 18. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |

**10. Дидактический материал:**

схемы, плакаты, научная и специальная литература, видеозаписи, компьютерные программные средства.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач педагога дополнительного образования является подготовка учащихся к роли помощника, подготовка инструкторов и участие детей и подростков в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на спортивно-оздоровительном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с педагогом дополнительного образования проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, все виды массажа и сауна.

Основными средствами восстановление работоспособности в спортивно-оздоровительных группах являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам.

**Методический материал**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

1. Баскетбол. Справочник болельщика. (Серия «Мастер игры». Ростов н/Д «Феникс» 2000.- 352с.

2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвещение, 1973. –С.79-81

3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физической культуры. 1996

4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист М., -1987