

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования детей Детско-юношеская спортивная школа
р.п.Вешкайма Ульяновской области

БАСКЕТБОЛ

**общеобразовательная программа
дополнительного образования детей 8 - 18 лет.**

Срок реализации 8 лет.

Рассмотрена и одобрена
на заседании педсовета.
Протокол № 2
от 23.11.2013г.

Председатель ____К.В.Ишмуратов

Секретарь _____Мамонова Г.В.

Разработчик:
Щербаков Ю.Ю., тренер-
преподаватель
первой квалификационной
категории.

р.п.Вешкайма, 2013г.

Содержание.

Пояснительная записка.....	3 стр.
1. Нормативная часть учебной программы.	
1.1. Численный состав занимающихся.....	5 стр.
2.2. Учебный план.....	6 стр.
2. Методическая часть учебной программы	
2.1. Теоретическая подготовка.....	8 стр.
2.2. Физическая подготовка.....	12 стр.
2.3. Техническая подготовка.....	16 стр.
2.4. Тактическая подготовка.....	20 стр.
2.5. Инструкторская практика.....	22 стр.
2.6. Психологическая подготовка.....	22 стр.
2.7. Воспитательная работа.....	22 стр.
2.8. Игровая подготовка.....	23 стр.
2.9. Восстановительные мероприятия.....	23 стр.
3. Контрольные испытания.....	24 стр.
Список литературы.....	28 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук).

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ: Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральный Закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", а также Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР"), а также конкретные условия работы Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа р.п.Вешкайма Ульяновской области.

В программе представлены задачи работы в спортивно-оздоровительных группах, группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах; содержание материала по основным компонентам: технической, тактической, физической, теоретической, психологической, интегральной подготовке, а также по инструкторской и судейской практике, восстановительные средства и мероприятия; приводится распределение времени на перечисленные компоненты по периодам, этапам и неделям годовых циклов; количество тренировочных и соревновательных дней; нормативные требования: приёменные, переводные и выпускные. Таким образом программа детализирует содержание работы последовательно на всех этапах обучения в ДЮСШ.

В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Основной показатель работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку сборной команды района, области, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

Условия зачисления в группы:

- спортивно-оздоровительный (СО) – на него зачисляются учащиеся школы, имеющие допуск врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.
- Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.
- Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одарённых и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

1.1. Численный состав занимающихся, максимальный объём учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

Год подготовки	Минимальный возраст зачисления, лет.	Минимальное число занимающихся в группе.	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года.
Спортивно-оздоровительный этап.				
Весь период	8	15	6	Контрольные испытания по физической подготовке
Этап начальной подготовки.				
первый	10-11	15	6	Выполнение нормативов физической и технической подготовки.
второй	11-12	14	8	
третий	12-13	14	8	
Учебно-тренировочный этап.				
первый	13-14	12	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. II юношеский разряд.
второй	14-15	12	12	
третий	15-16	12	14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I юношеский или II спортивный разряды.
четвёртый	16-17	12	16	
пятый	17-18	12	18	Выполнение нормативов ОФП, ТТП, ИП. I спортивный разряд.

2.2. Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Этап							
		Этапы начальной подготовки			учебно-тренировочный				
					Год обучения				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Теоретическая	6	8	8	12	14	16	20	20
2.	Общая физическая	120	108	102	90	90	80	70	70
3.	Специальная физическая	40	60	66	75	90	120	150	150
4.	Техническая	50	86	86	110	120	130	180	180
5.	Тактическая	20	30	30	55	90	120	150	150
6.	Игровая	20	30	30	50	50	70	90	90
7.	Контрольные и календарные игры	10	30	30	30	30	40	40	40
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	30	30	30	30	30
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	20	20	20	30	30
10.	Контрольные испытания	8	12	12	16	16	16	16	16
11.	Медицинское обследование	2	2	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов		276	368	368	552	644	736	920	920

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Воспитание личностных качеств;
- Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- Оладение основами баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	СО, НП		УТ				
	1-й	2-3	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	0,5	1	1	1	1	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1	0,5	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	1	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	1	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки	-	-	1	1	1	2	2
Основы техники игры и техническая подготовка	-	1	1	1	1	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	1	2	2	2
Физические качества и физическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1
Спортивные соревнования	-	1	1	1	1	1	1
Правила по мини-баскетболу	-	-	1	-	-	-	-
Правила по баскетболу	-	1	-	1	1	1	1
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	1	1	2	3	3
Всего часов	6	8	12	14	16	20	20

Темы

Физическая культура и спорт в России

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

присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в

процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

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

2.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной

плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, про-лезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во

внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая,

2.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	1	2	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной Ноги	+	+					
Остановка прыжком			+	+			
Остановка двумя шагами			+	+			
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля двумя руками на месте	+	+					
Ловля двумя руками в движении		+	+				
Ловля двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля двумя при встречном движении		+	+				
Ловля двумя при поступательном движении		+	+	+			
Ловля двумя при Движении сбоку		+	+	+			
Ловля одной на месте		+					
Ловля одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля одной рукой в прыжке		+	+	+			
Ловля одной рукой при встречном движении		+	+	+			
Ловля одной рукой при поступательном движении		+	+	+			
Ловля одной рукой при движении сбоку		+	+	+	+		
Передача двумя руками сверху	+	+					
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача двумя руками Снизу (с отскоком)	+	+					

1	2	3	4	5	6	7	8
Передача двумя руками с места	+	+					
Передача двумя руками в движении		+	+	+			
Передача двумя руками в прыжке		+	+				
Передача двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передачи двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача одной рукой Сверху		+	+				
Передача одной рукой от головы		+	+				
Передача одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача одной рукой Сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача одной рукой Снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача одной рукой с Места (с отскоком)	+	+					
Передача одной рукой в движении		+	+	+			
Передача одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение с высоким отскоком	+	+					
Ведение с низким Отскоком	+	+					
Ведение со зрительным	+	+					

контролем							
Ведение без зрительного контролем		+	+	+	+	+	+
Ведение на месте	+	+					
Ведение по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Ведение зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
Броски в корзину двумя Руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя Руками сверху	+	+	+				
Броски в корзину двумя Руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя Руками (добивание)						+	+
Броски в корзину двумя Руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+		
Броски в корзину без отскока от щита			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя Руками с места	+	+	+				
Броски в корзину двумя Руками в движении	+	+	+	+			

Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Дальние броски двумя руками в корзину			+	+	+		
Средние броски в корзину двумя руками			+	+	+	+	
Ближние броски в корзину двумя руками		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Дальние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+
Средние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+
Ближние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+

2.4. ТАКТИЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	1	2	1	2	3	4	5
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
Передай мяч и выходи	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	1	2	1	2	3	4	5
	Противодействие Получению мяча	+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие Розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

(для всех возрастных групп)

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.
3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. руководить командой во время соревнований под наблюдением тренера.
5. умение вести технический протокол.
6. умение вести протокол игры.
6. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
7. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
8. судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных игр)

Психологическая подготовка юных спортсменов выполняется на занятиях и состоит из: 1. общепсихологическая подготовка – формирование личности спортсмена, межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

2. психологическая подготовка к соревнованиям – общая психологическая подготовка к соревнованиям в течение года и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

3. управление нервно-психическое восстановление спортсмена – снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировки, соревновательных нагрузок.

3.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательную работу тренер должен проводить во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует: патриотизм, нравственные качества (честность,

доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Важное место в воспитании отводится соревнованиям – этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настроить игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования – это контроль за успешностью воспитательной работы в команде.

3.8. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

3.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

III. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели.
3. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

3.1. Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанцион-ные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-3й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-5й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

В группах начальной подготовки I г/о и II г/о – выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

В учебно-тренировочных группах I, II г/о – (по выбору тренера до 3-х видов в ОФП и трех видов СФП) выполнение норм по ОФП и СФП; в учебно-тренировочных группах III, IV, V г/о -выполнение норм по ОФП, СФП и выполнение нормативов спортивного разряда.

На этапе спортивного совершенствования I, II г/о - выполнение нормативов по ОФП, СФП, требования спортивного разряда и требований ЕВСК.

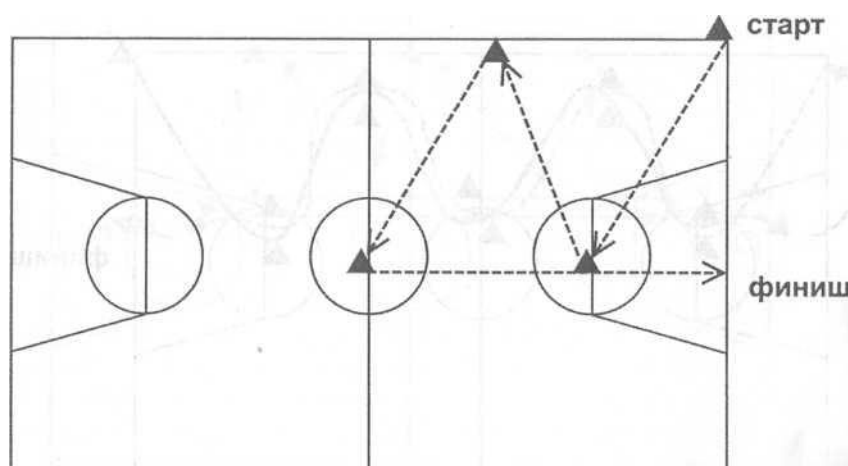
3.2. Указания к выполнению контрольных испытаний

Описание тестов Техническая подготовка

1. Передвижение

2. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

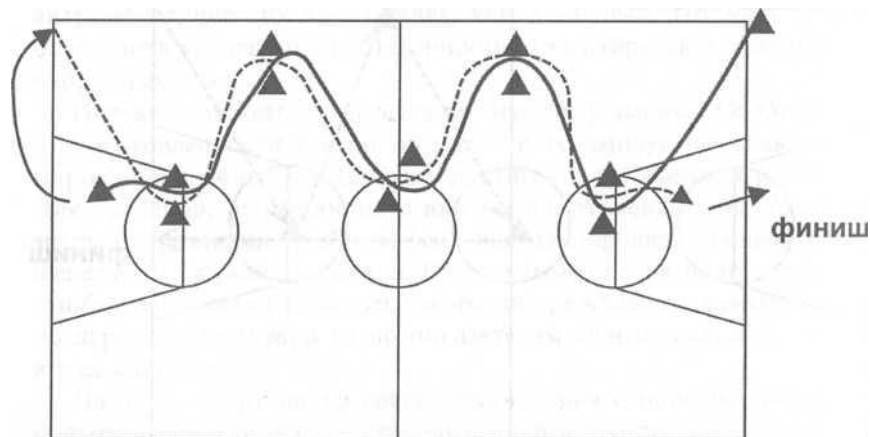
- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. $25^m + 4 = 2_{2.}^m 1.$

J



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

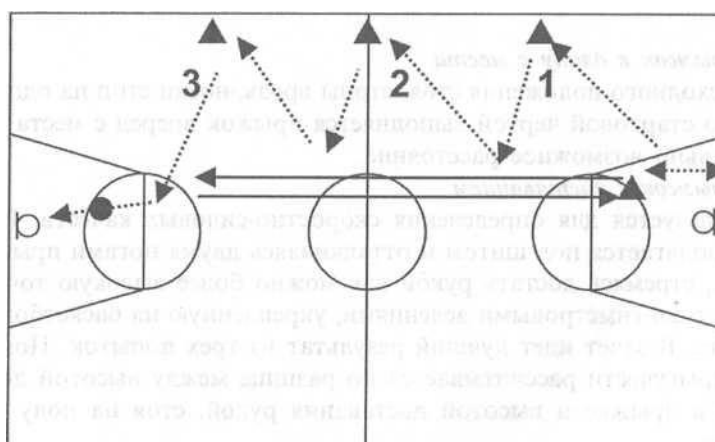
3) для ГСС

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с Г
 $Пр. 30 \frac{1}{2} + 2 = 28 \frac{1}{2}$.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

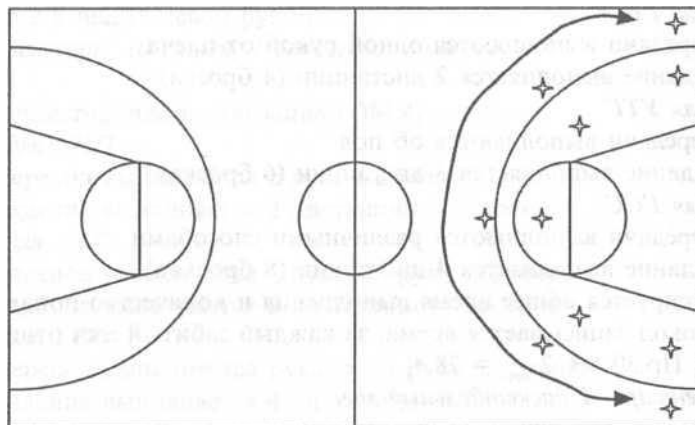
Для ГНП, СО.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

Прыжок в длину с места.

Высота подскока.

Бег 20 м.

Бег 40 с.

Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера).

Литература

- 1, Примерные программы спортивной тренировки для ДЮСШ и СДЮШОД по баскетболу. (Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту 2004г.)
- 2.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
3. Федеральный Закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации",
4. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР"),
5. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
6. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Москва 1999г.
7. Баскетбол. Форма защиты. Москва. 1999г.
8. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г.