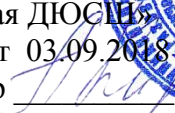


Управление по образованию Администрации
Рыльского района Курской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Рыльская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на педагогическом
Совете МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ»
(протокол № 1 от 30.08.2018г)

Утверждена приказом МБОУ ДО
«Рыльская ДЮСШ»
№ 1-39 от 03.09.2018 г.
Директор  А. Н. Кириченко



Приложение № 3
к образовательной программе
МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» на 2018-2019 уч.г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ
2018-2019 уч. года**

Срок реализации-8 лет

Возраст обучающихся 8-16 лет

Рыльск 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» разработана и утверждена МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» в соответствии с нормативными документами Министерства образования и спорта условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства спорта РФ, регламентирующих порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Данная программа соответствует:

- возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся при занятиях баскетболом.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу направлена на:

- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

В данной программе нашла отражение работа с обучающимися, планы-графики прохождения учебного материала; нормативные требования для перевода учащихся.

В программе материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста баскетболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками с 10 до 16 лет.

Учебный материал включенный в программу предназначен для этапа обучения –спортивно-оздоровительного

Цель программы:

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- обучение основам техники и тактики по баскетболу;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовки;
- привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в спортивно-оздоровительной группе является: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке, овладение знаниями теории баскетбола и практическими навыками проведения соревнований.

Основные принципы программы:

принцип последовательности - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

принцип научности - программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений;

принцип доступности - программа построена на доступном в изложении материале *приоритета интереса* группы в целом и каждого воспитанника в отдельности *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

непрерывности образования и воспитания единства общей и специальной подготовки цикличности, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов образовательной программы:

- сохранность контингента;
- выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу и году обучения;
- результативность участия в соревнованиях обучающимися;
- мониторинг состояния здоровья;

Задача данной программы - максимально учесть особенности баскетбола, условий осуществления образовательного процесса, помощь администрации и педагогам ДЮСШ Рыльского района в развитии этого вида спорта.

2. Основные задачи

Решение задач, поставленных перед спортивной школой по виду спорта баскетбол предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; систематическое проведение практических и

теоретических занятий; регулярное участие в соревнованиях ; организацию систематической воспитательной работы; привитие юным баскетболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; использование данных науки и передовой практики.

В процессе обучения у учащихся воспитывается умение заниматься самостоятельно; выполнять упражнения по физической подготовке и по индивидуальной технике владения мячом, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости. Совершенствовать технические приёмы игры, выполнения в условиях ограниченного пространства и времени.:

Зачисление учащихся в группы производится по заявлению родителей . Кроме того, необходим допуск врача по месту жительства.

3. Организация учебного-тренировочного процесса

1. Комплектование спортивной группы, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с учащимися осуществляется администрацией и тренерским составом спортивной школы в соответствии с нормативными документами.

2. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива спортивной школы.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее спортивных к занятиям баскетболом детей, подростков, юношей и девушек, а также, проявивших способности к баскетболу и отвечающих требованиям для поступления в спортивные школы.

3. Требования к комплектованию учебных групп по баскетболу:

Этап	Год обучения	Возраст зачисления	Число обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, спортивной подготовке на конец учебного года
	1-й год	8	15-25	9	Нормативы по ОФП, СФП
	2-й год	9	15-25	9	
	3-й год	10	15-25	9	
	4-й год	11	12-20	9	Нормативы по ОФП, СФП,
	5-й год	12	12-20	9	Нормативы по ОФП, СФП,
	6-й год	13	12-20	9	Нормативы по ОФП, СФП,
	7-й год	14	12-20	9	Нормативы по ОФП, СФП,
	8-й год	15	12-20	9	Нормативы по ОФП, СФП,

Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества учащихся, вследствие естественного отсева).

В зависимости от местных условий (загруженности тренировочной базы, погодных условий) тренер обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Формы занятий:

-учебно-тренировочные занятия (групповые)

- теоретические занятия
- участие в спортивных соревнованиях
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов

Режим занятий:

09-20.00 - и расписанию тренировок соответствующих по учебной нагрузке для данного года обучения.

Общие задачи работы с учащимися данной учебной группы- привитие любви к спорту , физическим упражнениям ,здоровому образу жизни.

Организация учебно-тренировочного процесса в МБОУДО «Рыльская ДЮСШ» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, достижения ими разностороннего физического развития.

3.1. Планирование учебно-тренировочного процесса

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ», является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп .

Общий объём годового плана должен быть выполнен полностью. В период каникул обучающиеся работают по индивидуальным планам.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительных не должна превышать 2-х часов .

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбрать основные направления реальности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в программу, дан для всех учебных

групп. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста учащихся, их подготовленности.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15 - 30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, районные, городские, областные и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Рациональное планирование процесса многолетней работы дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся спортивных школ по баскетболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревновании.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета с учетом выполнения юными баскетболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей.

3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по общеразвивающим программам по баскетболу

№		Этап спортивно-оздоровительный						
		1-й год	3-2-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1	Теоретическая подготовка	8	10	16	18	24	30	34
2	Практические занятия:							

2.1	Общая физическая подготовка	86	96	103	72	70	64	70
2.2	Специальная физическая подготовка	40	54	65	96	110	120	130
2.3	Техническая подготовка	66	90	100	114	122	130	146
2.4	Тактическая подготовка	28	42	52	76	92	140	160
2.5	Учебные и тренировочные игры	30	42	52	74	84	100	122
2.6	Контрольные игры и соревнования	12	28	40	52	80	84	94
2.7		-	-	24	40	50	54	56
2.8	Текущие и контрольные испытания	6	6	8	10	12	14	16
2.9	Восстановительные мероприятия	6 недель вне сетки занятий						
3	Всего часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
	Итого:	276	368	460	552	644	736	828

3.3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2018-2019 уч. год

МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по баскетболу для обучающихся 8-16 лет.

[illegible]

Результатом освоения общеразвивающей программы по баскетболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по баскетболу, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях по баскетболу.

2. В области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

3. В области баскетбола:

- овладение техникой и тактики в баскетболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

4. В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Примерный учебный план для вида спорта баскетбол представлен в таблице с расчетом на 42 учебных недель. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

Навыки в других видах спорта, способствующие совершенствованию в избранном виде.

В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Бег, прыжки, общеразвивающие движения.
Акробатика	Гибкость, синхронность, координация в пространстве, овладение техникой специальных - акробатических навыков.
Футбол, волейбол	Игра по упрощенным правилам

Процесс формирования двигательных навыков состоит из трех стадий:

1. Ознакомление с общей структурой упражнения. Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера-преподавателя над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными.

Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Обучающийся постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1. Образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2. Рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3. Результаты растут скачкообразно – с взлетами и спадами.

3.4.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Баскетболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных баскетболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты спортивного сооружения. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях баскетбола, его истории и предназначению. Причем, в группах знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история баскетбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий (для всех учебных групп)

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные занятия ДЮСШ. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по баскетболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по баскетболу. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Федерация баскетбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий баскетболом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактор борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы баскетболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля:

вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма, после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности баскетболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным баскетболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных баскетболистов.

Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях:

бросков в кольцо, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных баскетболистов.

Основные недостатки в технике баскетболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 2-3, 3-2, 2-1-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (центровых, защитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для атаки кольца.

Тактика игры в защите: «зона», «личная опека», комбинированная оборона. Организация быстрого отрыва, чёткий организованный возврат в защиту, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и подстраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственно созданных "ловушек". Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении бросков: дальнем, среднем, ближнем, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются баскетболистам на игру, и умение играть по схеме игры, указанной тренером. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке баскетболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства баскетболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки баскетболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у баскетболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка баскетболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании), как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов

техничко-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных баскетболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования, как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых

качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Баскетбольная площадка для проведения занятий и соревнований по баскетболу и требования к ее состоянию.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за баскетбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

3.5.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. 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 мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками 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, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5. 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.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим броском по кольцу в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» ит. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски баскетбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «защитной стойке» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические

упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с броском по кольцу; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3.6. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

По общей физической подготовке:

1. Бег 30 м.
2. Челночный бег 3х10м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Прыжок вверх с места со взмахом руками.
5. Подтягивание на перекладине (юноши),
на низкой перекладине (девушки).

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

По специальной физической подготовке:

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для 1 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,25	4,35	4,45	4,45	4,55	4,65

Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	28	28	26	24
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,6	9,2	9,8	9,0	9,6	10,2

Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	10,2	10,6	10,9	10,3	10,7	11,0
Скоростное ведение с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Штрафные броски (%)	-		-		-	

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для 4 года обучения

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,7	6,3	5,7	5,9	6,4
Прыжок в длину с места (см)	185	170	140	180	160	130
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	36	31	29	29	27	25
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,5	9,1	9,7	8,9	9,5	10,1
Бег 6 минут. (метры)	1300	1000	900	1100	900	700
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	6	4-5	1	19	10-14	4

Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	9,5	9,9	10,2	9,7	9,4	10,0
Скоростное ведение (с попадания	См. в тексте описание (14,8 сек)		См. в тексте описание (17,8 сек)		См. в тексте описание (20,8 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (14,1 сек.)		См. в тексте описание (16,1 сек)		См. в тексте описание (18,1)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 40%)		См. в тексте описание (40%)		См. в тексте описание (менее 40 %)	
Штрафные броски (%)	5 и более		менее 5		менее 3	

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу
для 5 года обучения**

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 метров (сек.)	4,9	5,6	6,0	5,0	5,6	6,2
Прыжок в длину с места (см)	195	175	145	185	165	135
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	32	30	30	28	26
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,3	8,9	9,3	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	7	4-6	1	20	11-15	4

Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	9,0	9,4	9,7	9,4	9,5	9,6
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,6 сек)		См. в тексте описание (17,6 сек)		См. в тексте описание (20,6 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,9 сек.)		См. в тексте описание (15,9 сек)		См. в тексте описание (17,9)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 45%)		См. в тексте описание (45%)		См. в тексте описание (менее 45 %)	
Штрафные броски (%)	Более 5		5		Менее 5	

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу
для 6 года обучения**

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 метров (сек.)	4,8	5,5	5,9	5,0	5,5	6,1
Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	165	140
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	38	33	31	31	29	27
«Челночный бег» 3х10 (сек)	8,3	8,9	9,3	8,7	9,4	10,0
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	8	5-6	1	21	12-15	5

Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	8,8	9,3	9,5	9,3	9,4	9,5
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,5 сек)		См. в тексте описание (17,5 сек)		См. в тексте описание (20,5 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,8 сек.)		См. в тексте описание (15,8 сек)		См. в тексте описание (17,8)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 48%)		См. в тексте описание (48%)		См. в тексте описание (менее 48 %)	
Штрафные броски (%)	Более 6		6		Менее 6	

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу
для 7 года обучения**

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,7	5,3	5,8	4,9	5,4	6,1
Прыжок в длину с места (см)	210	190	160	200	175	145
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	34	32	32	30	28
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,0	8,5	9,0	8,6	9,4	9,9
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	9	6-7	2	21	13-15	5

Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	8,7	9,3	9,4	9,2	9,4	9,5
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,4 сек)		См. в тексте описание (17,4 сек)		См. в тексте описание (20,4 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,6 сек.)		См. в тексте описание (15,6 сек)		См. в тексте описание (17,6)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 50%)		См. в тексте описание (50%)		См. в тексте описание (менее 50 %)	
Штрафные броски (%)	Более 7		7		Менее 7	

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу
Для 8 года обучения**

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,5	5,2	5,5	4,9	5,4	6,0
Прыжок в длину с места (см)	230	210	175	210	185	160
Прыжок вверх с места со взмахом	39	35	32	32	31	28
руками (см)						
«Челночный бег» 3х10 (сек)	7,7	8,5	8,6	8,5	9,4	9,7
Бег 6 минут. (метры)	1500	1300	1100	1300	1150	900
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	10	7-8	3	21	14-16	5

Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	8,7	9,3	9,4	9,2	9,4	9,5
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,4 сек)		См. в тексте описание (17,4 сек)		См. в тексте описание (20,4 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,6 сек.)		См. в тексте описание (15,6 сек)		См. в тексте описание (17,6)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 50%)		См. в тексте описание (50%)		См. в тексте описание (менее 50 %)	
Штрафные броски (%)	Более 70%		70 %		Менее 70 %	

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы.

4. Методическая часть учебной программы

Организационно-методические указания

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных баскетболистов ежегодно необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек на всех этапах такой подготовки;
- при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого года обучения разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для юных баскетболистов.

Рекомендуется соблюдать направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

5. ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной - двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком, остановка в два шага.

Броски по кольцу. Броски "крюком", нижний бросок, бросок после остановки в два шага, бросок в прыжке.

Упражнения на передачу мяча: в определенную цель на площадке, в фишки, в руки партнеру.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте, ловля мяча в движении, ловля мяча после заслонов.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой, тыльной стороной ладони, различными пальцами рук. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» ускорением (при проходе противника сзади и спереди), умение показать туловищем, головой, глазами движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановка» (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков по кольцу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу мяча партнеру, на свободное место, на бросок; высокую, среднюю или низкую с отскоком от пола передачи, низом или верхом. Комбинации: "крест", "отдай - выходи", "постановка заслонов", «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, пробитии штрафного броска, и свободных бросках, вбрасывании мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (ускорение или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Для 1-го, 2-го годов и 3 года обучения

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Броски по кольцу: штрафной бросок, бросок "крюком", бросок "полукрюком", трёхочковый бросок, нижний бросок, верхний бросок.

Выполнение передач на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Передача на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении, после ускорения остановки, ловля мяча одной рукой, ловля мяча при выносе из аута из-за боковой.

Ловля мяча изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением скорости бега и направления движения, использование заслона при ведении.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). V-образные движения для овладения мячом. Заслоны: внутренний, наружный, боковой, обратный и задний.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места на точность и дальность.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «карусель» и "пирамида". Начинать и развивать атаку из различных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при совершении

групповых действий.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействие прохода к кольцу, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску по кольцу.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», "мельница", "пирамида". Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником различных «комбинаций».

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и командной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовки.

Для 4-8 годов обучения

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения в защите и нападении с техникой владения мячом.

Броски по кольцу: штрафной бросок, бросок "крюком", бросок "полукрюком", трёхочковый бросок, нижний бросок, верхний бросок, правой и левой рукой, бросок после вырывания, бросок после исполнения различных финтов.

Выполнение передач на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Передача на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние, передача мяча ближней рукой, передача мяча двумя руками из-за головы, скрытые передачи.

Ловля мяча. Ловля мяча на месте и в движении, после ускорения остановки, ловля мяча одной рукой, ловля мяча при выносе из аута из-за боковой, ловля мяча при активном противодействии защиты.

Ловля мяча изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча правой, левой рукой, с изменением скорости бега и направления движения, использование заслона и финтов при ведении. Перевод мяча: перед собой, за спиной, под ногой, правой и левой рукой. Ведение с сопротивлением.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). V-образные движения для овладения мячом. Заслоны: внутренний, наружный, боковой, обратный и задний.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места на точность и дальность. Постановка заслона при вбрасывании, комбинация "стенка".

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на площадке: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке площадки за счет скоростного маневрирования по флангам и середину площадки, атака вторым, третьим темпом. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в пас всей командой. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций. Командные действия. Организация быстрого и комбинационного нападения по избранной тактической системе. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих и защищающихся.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча, противодействие игры в нападении своего подопечного. Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям. Создавать численное превосходство в обороне. Уметь организованно и быстро вернуться в защиту.

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Учебные и тренировочные игры

Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

УЧЕБНЫЕ И ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ИГРЫ

Совершенствовать технико-тактическое мастерство в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проиграть план игры с будущими соперниками.

6.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе, большой объем и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, — все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию юных баскетболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для юного спортсмена, и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих этих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах юного баскетболиста, но в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему так важно значение целенаправленной и систематической воспитательной работы в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных баскетболистов.

Планирование воспитательной работы. Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить каждый год педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы. Помимо этого, в план включаются разделы: культурно-массовая работа, индивидуальная работа, связь с общеобразовательной школой, работа с родителями, связь с командой мастеров.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (с участием всех учебных групп школы), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных учащихся).

Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые

можно использовать при составлении плана.

Трудовое воспитание: подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д.), участие в субботниках.

Нравственное воспитание: беседы на этические и спортивно-этические темы, диспуты, читательские конференции, встречи с известными спортсменами, торжественный прием и выпуск воспитанников спортивной школы, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, встречи с деятелями литературы и искусства, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Каждое из планируемых мероприятий должно отвечать конкретной воспитательной задаче, а вся воспитательная работа — главной цели — формированию всесторонне и гармонически развитой личности. Учитывая ограниченный бюджет свободного времени юных спортсменов, необходимо вести поиск наиболее эффективной организации и использования форм воспитательной работы.

Одним из наиболее эффективных являются комплексные формы воспитательной работы, т. е. такие, которые сочетают в себе элементы всех основных направлений воспитательного процесса. Данные формы предполагают активное участие юных спортсменов в организации, подготовке и проведении планируемых мероприятий под руководством представителей школы, ответственных за их проведение. В свою очередь, тренеры и учителя осуществляют ненавязчивый контроль за ходом выполнения намеченных мероприятий, оказывая при необходимости действенную помощь.

Подобная организация воспитательного процесса возможна лишь при наличии дружного, сплоченного коллектива тренеров и воспитанников, где успехи и неудачи каждого его члена становятся достоянием и объектом внимания остальных, а общее дело — личной заботой каждого. Активная поддержка со стороны родителей и общеобразовательной школы позволит более плодотворно решать насущные воспитательные проблемы.

В плане воспитательной работы необходимо рационально сочетать массовые формы работы с работой в командах и индивидуальной работой. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий — один раз в 2 — 3 месяца.

Целенаправленная и систематическая воспитательная работа оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных баскетболистов, зависит от возраста юных спортсменов, их образовательного и культурного уровня, графика учебно-тренировочных и школьных занятий.

Во время выезда на соревнования воспитательная работа направлена, прежде всего, на обеспечение устойчивого психического состояния спортсменов, снятия эмоционального перевозбуждения, поддержание дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплоченность коллектива.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных

воздействий позволит тренеру предусмотреть возможность проявления нежелательных явлений и наметить действенные меры их предотвращения.

Общешкольный план воспитательной работы только в том случае окажет действенную помощь в воспитании юных спортсменов, если будет основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, уровня образования и способностей, особенностей характера, семейного положения, ведущих мотивов деятельности, т. е., другими словами, в основе планирования воспитательной работы лежит систематическая и целенаправленная работа по изучению личности воспитанников на каждом этапе педагогического процесса. В сборе подобной информации принимают активное участие все заинтересованные лица — тренеры, учителя, родители. Но ведущая роль должна принадлежать тренерам спортивной школы во главе с завучем и директором. Использование специальных методов педагогики, психологии и социальной психологии для изучения групповых и индивидуальных показателей значительно повысит достоверность и объективность информации, полученной в результате наблюдений и бесед. Проведение подобных обследований группы в течение длительного периода позволит проследить динамику изменения показателей и своевременно скорректировать воспитательную работу в командах.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Поскольку коллектив одной группы (команды) более мобилен в своем развитии, чем коллектив школы в целом, нецелесообразно планировать воспитательную работу в нем на длительный период. Наиболее оптимальный срок планирования — 3 — 4 месяца. Такой период работы позволит тренеру ставить более конкретные воспитательные задачи, намечая объективные сроки их решения с учетом реальных возможностей группы. Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных баскетболистов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий. Особенности учебной деятельности юных баскетболистов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину.

В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

7.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО –ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ.

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.).

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия игры, сообщить тренеру-преподавателю.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Совершенствование навыков в организации группы.

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее.

Составить конспект урока и провести его самостоятельно.

Уметь организовать и провести занятия с новичками группы баскетбола.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе.

Составление положений о соревнованиях.

Организация и проведение внутришкольных соревнований.

9.Список литературы

1. 2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
- 6.Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
7. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
8. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
9. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.-Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
10. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
11. 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.
12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Ограничусь баскетболом.Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
- 3.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

