

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЦЕНТР СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО РАЙОНА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ
«Улап» Чебоксарского района
Чувашской Республики
«31» августа 2020 г., протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАУ ДО
«ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап»
Чебоксарского района
Чувашской Республики
от «31» августа 2020 г. №129-П

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по **баскетболу**

для детей в возрасте 7 -18 лет
срок реализации до 3 лет

Разработчик:
Заместитель директора по УВР
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»
Николаева Н.Н.,
Тренер-преподаватель по баскетболу
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»
Кузьмин Н.А.

Рецензенты:
Заместитель директора по СМР
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»
Цветков П.А.
Старший инструктор-методист
МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»
Гаврилова А.А.

п.Кугеси
2020 г.

I. Пояснительная записка

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)
- приказом РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 731.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Баскетбол– наиболее массовых и доступных видов спорта.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- 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.

Цель программы

Реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях республиканского уровня.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Задачи программы подразделяются на обучающие и воспитательные.

Обучающие:

1 . Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся

1. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом
2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
3. Привитие навыков соревновательной деятельности с правилами баскетбола
4. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности
5. Овладение основными теоретическими знаниями в баскетболе
6. Формирование здорового образа жизни
7. Подготовка инструкторов и судей по спорту

Воспитательные:

8. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
9. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

На отделении баскетбола занимаются дети в возрасте от 7 до 18 лет. В данной программе представлено содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе (срок реализации 1 год).

Спортивно-оздоровительный (СО) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

На этом этапе подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим учебно- тренировочной и соревновательной работы.

Отличительные особенности программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения баскетболу в плане:

- программа рассчитана для подготовки учащихся до предпрофессиональных программ.
- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям;
- учебный год рассчитан на 44 недели, летний период - работа по индивидуальным планам.

Режим занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Таб. № 1

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Таблица № 1

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>1. Спортивно- оздоровительные группы (СОГ)</i>					
1- й год	7-18	15-30	3	264/6	Прирост показателей ООП
2-й год	7-18	15-30	3	264/6	Прирост показателей ОФП

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его

возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке один раз в год (май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

**2. Учебно - тематический план на 44 недели
учебно- тренировочных занятий в ДЮСШ**

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	42
5	Соревнования	12
6	Контрольные испытания	4
7	Общее количество часов	6
8	Нагрузка в неделю	264

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Средства подготовки	СОГ
	Весь период
Общая физическая	30
Специальная физическая	15
Техническая	20
Тактическая	15
Игровая	15
Соревнования	5

III. Содержание программы

Спортивно- оздоровительная группа.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. таб. № 2), 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;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста

Программа СОГ предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами баскетбола.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Овладение основами баскетбола.

Спортивно-оздоровительные группы

№ раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка: 1.1. Возникновение и развитие баскетбола 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь). 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. 1.5. Терминология, техника и тактика игры 1.6. Правила игры	16
2	Общая физическая подготовка: 2.1. Строевая подготовка 2.2. Сила 2.3. Быстрота 2.4. Гибкость 2.5. Ловкость	110
3	Специальная физическая подготовка 3.1. Прыгучесть 3.2. Быстрота движений 3.3. Игровая ловкость	80
4	Технико-тактическая подготовка 4.1. Техника передвижения 4.2. Техника владения мячом. 4.3. Ведение мяча в высокой стойке 4.4. Броски 4.5. Тактика нападения 4.6. Тактика защиты	42

5	Соревнования	12
6	Контрольные испытания	4

3. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия

Основные понятия и требования к уровню физической подготовки. Описание техники выполнения упражнений.

Это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения техники и тактики баскетбола.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная).

Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Практические занятия
Общие развивающие упражнения
Развитие силы (силовая подготовка)

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
2. Упражнения на снарядах и со снарядами.
3. Упражнения из других видов спорта.
4. Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.
2. Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
3. Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
2. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
3. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Подвижные игры

Спортивные игры.

Спортивные игры.

В подготовке баскетболистов применяются игры в футбол, ручной мяч, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай меня водящему», «Защита крепости», «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с бегом, преодоление препятствий, переноской набивных мячей.

Промежуточная аттестация - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

-совершенствование двигательных действий.

-обучить основам технико-тактических приемов при игре в баскетбол;

Оздоровительные:

-создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;

-воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;

-повышать работоспособность и укреплять здоровье;

Воспитательные:

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;

-воспитывать гармоничную, социально активную личность.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема 5.2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к

действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3. Для СОГ группы участие школьных и районных соревнований.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.).

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

Тема занятий 1.1. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема занятий 1.3. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема занятий 1.4. Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловли, передач, ведение, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Выполнение штрафного броска. Правила мини-баскетбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в СОГ.

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Тема занятий 2.6. Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). 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. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. 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 зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение 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.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Тема занятий 3.4. Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Тема 5.2. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 7. Контрольные и календарные игры.

Тема занятий 7.1. Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для перевода на предпрофессиональную программу необходимо выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов.

IV. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные

особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

V. Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

VI Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни
- ✓ Воспитание патриотизма

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

- 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

VII. Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные

академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

VIII. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

IX. Диагностика результативности образовательного процесса

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ИНТЕРЕС К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ;
- УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ;
- ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ;
- ОВЛАДЕНИЕ ОСНОВАМИ БАСКЕТБОЛА;
- СОБЛЮДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭТИКИ, ДИСЦИПЛИНЫ;

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ (ПРЕДМЕТНЫЕ):

- ВЛАДЕТЬ ТЕОРЕТИЧЕСКИМИ И ПРАКТИЧЕСКИМИ НАВЫКАМИ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ;
- ЗНАТЬ ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ;
- ВЛАДЕТЬ ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ;
- ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- УМЕТЬ ПРИМЕНЯТЬ ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ.

ЛИЧНОСТНЫЕ:

- ПРОЯВЛЯТЬ И ПРИМЕНЯТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ: ЛОВКОСТЬ, СИЛУ, СКОРОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ;
- ВЛАДЕТЬ ОРГАНИЗАТОРСКИМИ НАВЫКАМИ;
- ПРОЯВЛЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ В КОМАНДНЫХ ДЕЙСТВИЯХ;
- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

- ПРОЯВЛЯТЬ УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС И СТОЙКОЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЦЕЛОМ;
- ПОТРЕБНОСТЬ В РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ;
- ПРОЯВЛЯТЬ ЛИЧНЫЕ СПОСОБНОСТИ И КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ В УСЛОВИЯХ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Один раз в год (май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

Контрольные нормативы по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 1 раз в год в конце учебного года.

№ п/п	Виды испытаний	девочки			мальчики		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м, сек	8.0	7.5	6.9	8.0	7.5	6.9
2	Прыжок в длину с места, см	90	110	120	100	120	125
3	Прыжки со скакалкой, раз	10	20	30	10	15	25
4	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз за 30 сек	5	8	12	8	12	15
5	Владение мячом (кол-во раз за 30 сек):						
	-бросок вверх и ловля	25	30	40	25	30	40
	- бросок об стенку	10	15	20	10	15	20
	- бросок в кольцо (из 5 попыток)	2	4	5	2	4	5
6	Метание набивного мяча (1 кг), м	2	2.5	3	2	2.5	3
7	Прыжки в высоту (м)	0.2	0.3	0.4	0.3	0.4	0.5

Х. Литература

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
4. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
5. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.