

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 предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
по **баскетболу**

для детей в возрасте 8 -18 лет
срок реализации до 8 лет

Разработчики:

Зам. директора по УВР

Николаева Н.Н.

Тренеры-преподаватели по баскетболу

МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

Михайлова Т.В.

Кузьмин Н.А.

Рецензенты:

Заместитель директора по СМР

МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ Улап»

Цветков П.А.

Учитель физической культуры

МБОУ «Ишакская СОШ»

Данилова Н.Л.

п.Кугеси
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» разработана и составлена в соответствии с: Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Уставом учреждения, Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Цель программы: выявление одаренных детей и подготовка баскетболистов высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов. Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Баскетбол – командная игра. У баскетбола, как и у других видов спорта, есть свое лицо, своя чисто баскетбольная привлекательность. Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в бросках, коллективные действия в атаке и защите, высокий темп, красивые комбинации – все это именно и делает баскетбол неповторимым. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении.

Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди». Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать

другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков. Игровая площадка представляет собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размер площадки от 12м x 24 м (школьный спортивный зал) и до 28м x 15м. Баскетбольное оборудование: два щита размером 180см. x 105см с опорой, две корзины с сеткой, (высота корзины от пола 3,05м), баскетбольный мяч (размер мяча - №5, №6, №7 в зависимости от возраста баскетболиста). Игра состоит из четырех периодов (четвертей) по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две минуты. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или несколько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода. Отличительные особенности баскетбола.

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действия, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнования. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Продолжительность этапов подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на базовый и углубленный уровень сложности

Уровни сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость в группе (чел.)	Минимальный возраст для зачисления
Базовый уровень	1-2 годы	14	30	8
	3-4 годы	14	30	8
	5-6 годы	14	25	9
Углубленный уровень	1 год	12	25	10
	2 год	12	20	12

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного).

Учебный план на 44 недели

Учебная нагрузка	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14
Общее количество часов в год	264	264	396	528	616
Количество занятий в неделю	3	3	4-5	4-6	5-6

Учебный план на 33 недели

Учебная нагрузка	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год	2 год
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14
Общее количество часов в год	198	198	297	396	462
Количество занятий в неделю	3	3	4-5	4-6	5-6

Ожидаемые результаты

Результатом освоения образовательной программы является:

в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня: знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня: знание истории развития избранного вида спорта; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований; знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий баскетболом; знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня: формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе; развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов

специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование; приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям. Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта. Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры; специальные навыки. Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей: обязательные предметные области углубленного уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта. Вариативные предметные области углубленного уровня: различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; специальные навыки. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных

областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 44 недели

Виды подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14
1.Обязательные предметные области					
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	39	52	62
1.2.Общая физическая подготовка	79	79	101	-	-
1.3.Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	78	86
1.4.Вид спорта	80	80	123	158	184
2. Вариативные предметные области					
2.1.Различные виды спорта и подвижные игры	39	39	60	78	92
2.2.Судейская подготовка	-	-	-	52	61
2.3.Специальные навыки	34	34	67	102	119
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4.Аттестация	6	6	6	8	12
4.1. Промежуточная аттестация	6	6	6	8	-
4.2.Итоговая аттестация	-	-	-	-	12
Всего часов за 44 недели	264	264	396	528	616

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 33 недели

Виды подготовки	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14
1.Обязательные предметные области					
1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта	19	19	29	39	46
1.2.Общая физическая подготовка	59	59	76	-	-
1.3.Общая и	-	-	-	58	64

специальная физическая подготовка					
1.4. Вид спорта	61	61	93	119	140
2. Вариативные предметные области					
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	29	29	45	58	69
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	39	46
2.3. Специальные навыки	26	26	50	77	89
3. Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4. Аттестация	4	4	4	6	8
4.1. Промежуточная аттестация	4	4	4	6	-
4.2. Итоговая аттестация	-	-	-	-	8
Всего часов за 33 недели	198	198	297	396	462

План учебного процесса

№п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения						
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности			
								1-2 года	3-4 года	5-6 года	1 год	2 год		
Общий объем часов		2992		296	2640	44	12	264	264	396	528	616		
1	Обязательные предметные области	1886		296	1590			185	185	263	288	332		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	296		296				26	26	39	52	62		
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	518			518			79	79	101	-	-		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	164			164			-	-	-	78	86		
1.4.	Вид спорта	908			908			80	80	123	158	184		
2.	Вариативные предметные области	1050			1050			73	73	127	232	272		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	446			446			39	39	60	78	92		
2.2.	Судейская подготовка	113			113			-	-	-	52	61		
2.3.	Специальные навыки	491			491			34	34	67	102	119		
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4.	Аттестация	56						44	12	6	6	6	8	12

4.1.	Промежуточная аттестация	44				44		6	6	6	8	-
4.2.	Итоговая аттестация	12					12	-	-	-	-	12

Календарный учебный график базовый уровень 1-2 годы обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	79	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	80	8	10	8	9	4	8	10	9	1	7		6
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	39	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6									6			
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

Календарный учебный график базовый уровень 3-4 годы обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3		3
1.2. Общая физическая подготовка	79	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8		3
1.3. Вид спорта	80	8	10	8	9	4	8	10	9	1	7		6
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	39	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3		3
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
2.3. Специальные навыки	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												

4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6										6		
Всего:	264	26	26	24	26	20	24	26	26	24	24		18

Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
1.2. Общая физическая подготовка	101	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	21
1.3. Вид спорта	123	14	15	12	13	5	11	13	13	10	14		3
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	60	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1
2.2. Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.3. Специальные навыки	67	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7		
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												
4.Аттестация													
4.1. Промежуточная аттестация	6										6		
Всего:	396	38	40	37	38	30	36	38	38	38	38		25

Календарный учебный график углубленный уровень первый год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Обязательные предметные области													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8
1.4. Вид спорта	158	18	18	13	17	6	14	18	18	6	14		16
2.Вариативные предметные области													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
2.2. Судейская подготовка	52	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5		
2.3. Специальные навыки	102	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		2
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера												

4.Аттестация														
4.1. Промежуточная аттестация	8										8			
Всего:	528	52	52	48	52	40	48	52	52	48	48			36

Календарный учебный график углубленный уровень второй год обучения

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Обязательные предметные области														
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	62	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		2
1.2. Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	86	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		6
1.4. Вид спорта	184	20	20	18	18	6	16	19	19	5	20			23
2.Вариативные предметные области														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	92	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		2
2.2. Судейская подготовка	61	6	6	6	8	8	6	7	7	5	2			
2.3. Специальные навыки	119	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11			9
3.Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера													
4.Аттестация														
4.1. Промежуточная аттестация	12										12			
Всего:	616	60	60	58	60	48	56	60	60	56	56			42

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки. Программа занятий рассчитана на 8 лет обучения баскетболу и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в мае для совместителей и в августе для основных работников. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов по ОФП и СФП и требований Единой Всероссийской спортивной классификации). Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые

учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований. Продолжительность учебного года при реализации программы составляет 44 недели (33 недели) в соответствии с учебным планом учреждения непосредственно в условиях учреждения. Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Для учащихся в июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя. Спортсмены самостоятельно по заданиям тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 44 недели.

Этап базового уровня сложности.

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности. Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики. Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов, регистрации заявления о зачислении ребенка в учреждение на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Баскетбол». Образец заявления, а также исчерпывающий перечень необходимых документов и фотоматериалов приведены в «Положении о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления граждан в МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики. Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

Этап углубленного уровня сложности.

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами этапов спортивной подготовки являются: 1) Этап базового уровня сложности: основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого, на занятиях групп базового уровня сложности решаются следующие задачи: 1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности. 2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движения, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые). 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо. 5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите. 6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки. 7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к

занятиям баскетболом. 8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей. В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая подготовка.

ОФП в первый год обучения основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма. Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умения владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение. Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов.

Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол. В пятый и шестой год обучения в группах базового уровня сложности по-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько уменьшается доля времени, отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Этап углубленного уровня сложности. Основной принцип работы в группах углубленного уровня сложности в 1 год - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации. Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности: 1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности 2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики. 3. Прочное овладение основами техники и тактики. 4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки. 5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу). 6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных. 7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнования по баскетболу. 8.

Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В группах углубленного уровня сложности в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности. Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки на этапе базового уровня сложности. Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых. В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки: – расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; – воспитание навыков взаимодействия двух, трех человек и командных: – изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу. Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействия. Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранности команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка

носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. В 1 год обучения юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист 25 овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от

тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей. 1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов; 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. 3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. 4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умения и навыков, всестороннее развитие физических качеств. 5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Планирование подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основной для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные). Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных.

Процентное соотношение нагрузки уровням сложности.

№	Раздел подготовки	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы			Процентное соотношение обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности	
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 год обучения	2 год обучения
1	Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 18	10 - 20	10 - 15	10 - 12
1.2	Общая физическая подготовка	20 - 30	20 - 30	20 - 30	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка				10 - 15	10 - 15
1.4	Вид спорта	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30	15 - 30
2	Вариативные предметные области					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-15	5-15	5-10	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	5-10	5-10
2.3	Специальные навыки	5-20	5-20	5-20	5-20	5-20
3	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера				
4	Промежуточная и итоговая аттестация	1	1	1	1	1
7	Общее количество	264	264	396	528	616

	часов (44 недели)					
8	Общее количество часов (33 недели)	198	198	297	396	462
9	Нагрузка в неделю	6	6	9	12	14

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеofilьмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Темы	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
		1-2 года	3-4 года	5-6 года	1 год	2 год
1	История развития спорта	+	+	+		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	+	+	+		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	+	+	+		
4	Гигиена баскетболиста	+	+	+		
5	Режим дня	+	+	+		
6	Основы закаливания организма	+	+	+		
7	Здоровый образ жизни	+	+	+		
8	Основы здорового питания	+	+	+		
9	История развития баскетбола				+	+
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни				+	+
11	Этические вопросы спорта				+	+
12	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил				+	+
13	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия				+	+

	выполнения этих норм и требований					
14	Возрастные особенности детей и подростков.				+	+
15	Влияние на спортсменов занятий баскетболом				+	+
16	Основы спортивного питания				+	+
	Итого часов	26	26	39	52	62

Основы многолетней тренировки спортсменов

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

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

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется 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 и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю,

повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на 29 коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты

комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Маршбросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие

из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной 30 частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Приемы игры	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1 год	2 год
Прыжок толчком двух ног	+	+	+		
Прыжок толчком одной ноги					
Остановка прыжком			+	+	
Остановка двумя шагами			+	+	
Повороты вперед	+	+	+		
Повороты назад	+	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении			+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте			+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+		
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+	+		
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+	+		
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+		
Передача мяча двумя руками в движении			+	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+
Передача мяча одной рукой сверху			+	+	

Передача мяча одной рукой от головы			+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+		
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	
Ведение мяча по зигзагом			+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+
Обводка соперника за спиной				+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов					+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз					
Броски в корзину двумя руками (добивание)					+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+
Броски в корзину двумя руками (дальные)				+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	+	

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

Приемы игры	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 года	3-4 года	5-6 года	1 год	2 год
Выход для получения мяча	+	+	+		
Выход для отвлечения мяча	+	+	+		
Розыгрыш мяча			+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+
«передай мяч и выходи»	+	+	+	+	
Заслон			+	+	+
Наведение			+	+	+
Пересечение			+	+	+
Треугольник				+	+
Тройка				+	+
Малая восьмерка				+	+
Скрестный выход			+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+
Наведение на двух игроков				+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+
Система нападения через центрального				+	+
Система нападения без центрального				+	+
Игра в численном большинстве					+
Игра в меньшинстве					+

Тактика защиты.

Приемы игры	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 года	3-4 года	5-6 года	1 год	2 год
Противодействие получению мяча	+	+	+		
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+
Переключение			+	+	+
Проскальзывание					+
Групповой отбор мяча				+	+
Против тройки				+	+
Против малой восьмерки				+	+
Против скрестного выхода				+	+
Против сдвоенного заслона				+	+
Против наведения на двух				+	+
Система личной защиты			+	+	+
Система зонной защиты					+
Система смешанной защиты					+
Система личного прессинга					+
Система зонного прессинга					
Игра в большинстве				+	+
Игра в меньшинстве				+	+

СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. 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: Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Составить конспект урока и провести занятие с командой в группе. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям. Руководить командой своей группы на соревнованиях. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения: Составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу. Вести протокол игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. Судить игры в качестве судьи в поле.

Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы

человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост. Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость ребенка. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила.

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростносиловые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. После смотрят на скоростные способности, понимают

возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег. По продолжительности и интенсивности работы спортсмена. Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия. Л. В. Капысова (2002) выделила 16 показателей морфофункционального и моторного компонента для оценки специальной одаренности юных баскетболистов по трехбалльной шкале. Диагностика одаренности юных баскетболистов и их потенциальный уровень развития осуществляется согласно набранным каждым игроком баллов. Это позволяет количественно оценить и избирательно, и, вместе с тем, в целом одаренность ребенка для занятий баскетболом.

Экспериментальные исследования Л. В. Капысовой (2002) показали также, что у юных баскетболистов 7-8 лет, поделенных на две группы – медиантов (дети с типичным, близким к среднему, биологическим развитием) и ретардантов (дети с отклонением в биологическом развитии в сторону замедления в пределах 1-2х лет) в соответствии с их биологическим возрастом, – практически нет различий по психофизиологическому состоянию и физическим данным. При учете того, что по всем морфологическим показателям медианты опережают ретардантов, можно сделать вывод о большей перспективности ретардантов с точки зрения профессионального продолжения карьеры.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом. Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журнале. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом

запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь. Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке: - выполнение упражнений без соответствующей разминки; - загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь; - плохо укрепленное оборудование; - наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее; - падение на твердом покрытии; - столкновение игроков, удар мячом; - игра влажными ладонями; - применение игроками грубых и опасных приемов. После перенесенных травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники). В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов. Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения. За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен: 1. Быть на рабочем месте за 15 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений: проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита; отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются; отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен; надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия, отсутствие на дверях пружин и доводчиков; отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов). 2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме. 3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить: отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, нестроганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев; - отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков; - отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.); - отсутствие на территории костров. 4. Убрать с одежды все колющие предметы. 5. За 15 минут до начала занятий: - встретить учащихся, проводить в раздевалку; проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям; проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов; - проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей; проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.; - напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях. 6. Выдать учащимся необходимый инвентарь. 7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить. Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель: 1. Во время учебно-тренировочных занятия неотлучно находится с учащимися 2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам. 3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении. 4. Знакомит учащихся с правилами страховки и само страховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм. 5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу. 6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений. 7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину. 8. Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу. 9. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов. 10. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю. 11. Следит за правильным пользованием учащимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками. При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается: 12. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. 13. Ослаблять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п. 14. Передоверять кому-либо вверенных работникам) детей без разрешения на это директора. 15. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц. 16. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь. 17. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах. 18. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети. 19. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель. 20. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору. 20. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов. 21. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности 1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете. 2. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой. 3. Перед обработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике все способов падения и приземления. 4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы. 5. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования безопасности по окончании занятий 1. Организовано вывести учащихся из зала или со спортивной площадки. 2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала. 3. Закрыть все окна, форточки, двери. 4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом. 5. Отключить электроосвещение. 6. О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

План воспитательной и профориентационной работы

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданской ответственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными баскетболистами в МАУ ДО «ДЮСШ «ЦСиЗ «Улап» Чебоксарского района Чувашской Республики направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне сложности проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся углубленного уровня сложности ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование,
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На базовый уровень сложности зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Перевод по годам обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Углубленный уровень сложности формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на базовом уровне не менее 2 лет и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению на базовый и углубленный уровень сложности

Требования	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы	3-4 годы	5-6 годы	1 год	2 год
Минимальный возраст для зачисления	8	9	10	10	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	
				Юношеские разряды	Юношеские разряды
	Участие в районных и республиканских соревнованиях	Участие в городских соревнованиях не менее 2-х		Участие в районных и республиканских соревнованиях (не менее 3)	Участие в районных и республиканских соревнованиях (не менее 5)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%		Не менее 93%	Не менее 90%

. Контрольно переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-2 года обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Физическая подготовка				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	125	130
	девочки	95	100	110
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см	Мальчики	14	18	22
	девочки	11	13	15
Бег на 20 м, с	Мальчики	5.9	5.6	5.3
	девочки	6.0	5.8	5.6
Челночный бег, 40 сек на 28 м, м	Мальчики	80	90	100
	девочки	70	80	90
Бег 300 м, с	Мальчики	1.32	1.25	1.18
	девочки	1.48	1.35	1.22
Техническая подготовка				
Передвижение в защитной стойке, с	Мальчики	16.0	14.0	12.0
	девочки	12.9	12.7	11.5
Скоростное ведение мяча с учетом попадания, с	Мальчики	17.7	16.8	15.9
	девочки	18.0	17.1	16.2
Передачи мяча, с, попадания	Мальчики	17.9	17.2	16.5
	девочки	17.2	16.6	16.0

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

Контрольно переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 3-4 года обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Физическая подготовка				
Прыжок в длину с места	Мальчики	120	135	150
	девочки	115	130	145
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см	Мальчики	14	18	25
	девочки	12	16	23
Бег на 20 м, с	Мальчики	5.5	5.0	4.5
	девочки	5.8	5.3	4.8
Челночный бег, 40 сек на 28 м, м	Мальчики	100	110	120
	девочки	90	100	110
Бег 300 м, с	Мальчики	1.25	1.20	1.15
	девочки	1.40	1.30	1.20
Техническая подготовка				
Передвижение в защитной стойке, с	Мальчики	13.0	12.0	11.5
	девочки	13.2	12.2	11.8
Скоростное ведение мяча с учетом попадания, с	Мальчики	16.5	16.0	15.5
	девочки	17.2	16.5	16.0
Передачи мяча, с, попадания	Мальчики	15.9	15.2	15.0
	девочки	16.2	15.6	15.4
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	20	25
	девочки	10	15	20

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

Контрольно переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 5-6 годов обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Физическая подготовка				
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	170	175
	девочки	150	155	160
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см	Мальчики	30	32	35
	девочки	25	30	35
Бег на 20 м, с	Мальчики	4.4	4.2	4.0
	девочки	4.7	4.5	4.3
Челночный бег, 40 сек на 28 м, м	Мальчики	120	140	160
	девочки	100	120	150
Бег 600 м, мин	Мальчики	1.40	2.25	2.10
	девочки	2.51	2.34	2.28
Техническая подготовка				
Передвижение в защитной стойке, с	Мальчики	11.2	11.0	10.7
	девочки	11.7	11.2	11.0
Скоростное ведение мяча 20 м (10 ворот)	Мальчики	14.8	14.6	14.0
	девочки	15.8	15.5	15.0
Техническое мастерство				
Передачи мяча, с, попадания	Мальчики	14.8	14.5	14.0
	девочки	15.3	14.9	14.3
Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32
	девочки	22	25	30

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

Контрольно переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня сложности 1 года обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Физическая подготовка				
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	185	190
	девочки	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см	Мальчики	40	42	44
	девочки	32	34	40
Бег на 20 м, с	Мальчики	4.0	3.9	3.5
	девочки	4.4	4.3	4.0
Челночный бег, 40 сек на 28 м, м	Мальчики	150	170	184
	девочки	140	155	165
Бег 600 м, мин	Мальчики	2.12	2.04	1.55
	девочки	2.28	2.18	2.06
Техническая подготовка				
Передвижение в защитной стойке, с	Мальчики	10.4	10.1	9.9
	девочки	10.7	10.4	10.2
Скоростное ведение мяча 20 м (10 ворот)	Мальчики	14.2	13.7	13.2
	девочки	14.8	14.4	13.8
Техническое мастерство				
Передачи мяча, с, попадания	Мальчики	13.6	13.1	12.7
	девочки	14.0	13.8	13.2
Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	38
	девочки	32	34	36

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов.

Контрольно переводные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу углубленного уровня сложности 2 года обучения

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Физическая подготовка				
Прыжок в длину с места	Мальчики	175	190	195
	девочки	170	175	185
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой, см	Мальчики	42	44	46
	девочки	34	38	42
Бег на 20 м, с	Мальчики	3.8	3.7	3.4
	девочки	4.3	4.1	3.9
Челночный бег, 40 сек на 28 м, м	Мальчики	160	180	188
	девочки	150	165	175
Бег 600 м, мин	Мальчики	2.06	2.00	1.48
	девочки	2.20	2.11	2.02
Техническая подготовка				
Передвижение в защитной стойке, с	Мальчики	10.2	9.9	9.7
	девочки	10.5	10.2	9.9
Скоростное ведение мяча 20 м (10 ворот)	Мальчики	13.9	13.4	12.8
	девочки	14.2	13.9	13.3
Техническое мастерство				
Передачи мяча, с, попадания	Мальчики	13.4	13.0	12.5
	девочки	13.8	13.6	13.0
Дистанционные броски, %	Мальчики	36	38	40
	девочки	34	36	38

Выполнение норматива засчитываются при условии набора учащимися не менее 27 баллов

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Оценка технической подготовленности

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

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

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

Дистанционные броски. Для групп базового уровня сложности: игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий. Для групп углубленного уровня сложности игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список использованной литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», утвержденный приказом Министерства спорта РФ 10 апреля 2013 г. N 114.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С. 1997.
4. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь, 2005.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией М. Портнова.- М.: 2004.
8. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
11. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2000.
12. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.

Интернет-ресурсы:

1. www.basketlessons.net
2. www.ballplay.narod.ru
3. mba-basket.ru
4. www.basket.ru