

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 84 г. Челябинска



Утверждаю

Директор

МАОУСОШ № 84 г. Челябинска

Красюк Г.А. Красюк

24 февраля 2015 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»**

Продолжительность программы – 9 лет

Составитель:
Трапезников Игорь Леонидович,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории,
педагог дополнительного образования

Челябинск
2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу физкультурно - спортивной направленности составлена на основе программы по баскетболу для МУДОД СДЮСШОР № 8. Программа разработана на основании нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы.

Федеральные нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.

3. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в РФ до 2020 г.»

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Федеральная программа развития образования Приложение к закону (Об утверждении Федеральной программы развития образования от 10 апреля 2000 г № 51-ФЗ)

Основная идея программы: в процессе развития личности ребенка формировать осознанный подход к управлению организмом и обеспечению своего духовного и физического здоровья. Получение навыков самостоятельной работы над состоянием физического, психологического и социального благополучия через:

- воспитание навыков самообслуживания;
- получение представлений об оздоровительных технологиях, существующих в мировой практике;
- составление собственной программы оздоровления по выявлению запаса жизненных сил;
- анализ собственной жизнедеятельности на всех возрастных этапах.

Цель программы: - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

- создание условий для каждого воспитанника для самоопределения и развития;
- формирование здоровьесберегающей образовательной среды;
- организация работы по формированию нравственных ценностей, общечеловеческих норм поведения в современном обществе;
- апробация учебно - дидактического обеспечения.

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно - тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Группы	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	8-10 лет	15	6	выполнение нормативов ОФП
	2	9-11 лет	14	9	
	3	10 - 12 лет	14	9	
УТГ	1	11 - 13 лет	20	12 (10)	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	2	13 - 15 лет	20	12 (10)	
	3	14 - 16	16	18 (15)	
	4	15-17	16	18 (15)	
	5	15-17 лет	16	18 (15)	

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики занятий, периода и задач подготовки. Общегодовой объем работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно – тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25 %.

При объединении в одну группу занимающихся разных во возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе учебно-тренировочном – 16 чел (для занимающихся свыше 2 лет) и 20 чел. (для занимающихся до двух лет с учетом правил техники безопасности на учебно-тренировочном занятии).

МАОУ СОШ № 84 г. Челябинска работает по программе с учетом специфики баскетбольного спорта, материально-технической базы соответствующей требованиям проведения учебно – тренировочных занятий, финансово обеспечения, а также сложившихся традиций в школе.

Педагогический коллектив определяет направления деятельности, перспективное развитие работы школы - от массовой спортивно-оздоровительной к высшим достижениям в спорте. Формы и методы, продолжительность обучения, начало и окончание учебного года находятся в зависимости от календарного графика работы МАОУ СОШ № 84 г. Челябинска.

МАОУ СОШ № 84 г. Челябинска осуществляет всестороннюю деятельность по пропаганде, развитию и распространению различных форм физической культуры и спорта среди населения.

Программа разрабатывается с учётом запросов детей, потребностей семьи, МАОУ СОШ № 84 г. Челябинска и национально - культурных традиций.

Календарный план рассчитан на 35 недель учебно-тренировочных занятия.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые теоретические занятия по темам;
- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые);
- участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает одного академического часа, в учебно-тренировочных группах - 2-х академических часов при не менее чем 2-х разовых тренировочных занятиях в неделю.

Таблица 2

Календарный план учебно-тренировочных занятий

Содержание занятий	НП	УТГ
1. Теория:	5	10
2. Практика:		
Общая физическая подготовка	10	30
Специальная физическая подготовка	10	25
Техническая подготовка	10	25
Техника нападения	5	5
Техника защиты	5	5
Тактическая подготовка	5	5
Тактика нападения	5	5
Тактика защиты	5	5
Интегральная подготовка	5	10
Контрольные испытания	5	10
Инструкторская и судейская практика		5
Всего часов	70	140
Количество соревновательных дней	5	10

Содержание программы

Первый этап - группы начальной подготовки.

Задачи:

1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;
3. обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения, броска мяча в корзину;
4. начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите;
5. приучение к игровым условиям;
6. подготовка и выполнение контрольных нормативов;
7. привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки юных баскетболистов во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные - включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно - игровые занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры в баскетбол по правилам мини - баскетбола, стритбола и по упрощенным правилам.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Второй этап обучения - учебно-тренировочный.

Комплектование учебно-тренировочных групп осуществляется как за счет учащихся, прошедших этап начальной подготовки, так и за счет пополнения.

Задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
2. развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
3. прочное овладение основами техники и тактики баскетбола;
4. определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация их подготовки;
5. приучение к соревновательным условиям;
6. обучение навыкам записи игры, проведения анализа полученных данных;
7. приобретение навыков по организации и проведению соревнований;
8. выполнение нормативных требований.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Поурочное планирование в пределах недельного цикла строится с учетом особенностей условий, команды и индивидуального уровня подготовленности отдельных игроков.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад)

2. Техника владения мячом.

Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося» мяча.

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения с обводкой препятствий.

Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия.

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Взаимодействие трех игроков «треугольник»

3. Командные действия.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите

2. Начальная подготовка 2 год обучения

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. Техника владения мячом.

Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Штрафные броски.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Перехват мяча при ведении.

Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

3. Начальная подготовка 3 год обучения

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. Техника владения мячом

Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Штрафные броски.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Перехват мяча при ведении. Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

2. Учебно - тренировочные группы 1 года обучения

Техника подготовка

1. Передвижения:

Прыжки толчком одной и двух ног в движении. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге. Сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Работа рук и ног при движении противника с права и слева. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

2. Владение мячом:

Ловля мяча: Одной рукой высокого мяча. Одной рукой низкого мяча. Одной рукой катящегося мяча. Одной рукой мяча с низкого откоса. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой с боку. Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком от пола. Сочетание выполнения изученных способов передач мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию. Передача мяча двумя и одной рукой в прыжке. Чередование выполнения изученных способов передач.

Перехват мяча при передачах в движении. Овладение катящимся мячом. Выбивание мяча сзади при его ведении. Отбивание мяча при бросках в движении.

Броски мяча: Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника. Бросок мяча в прыжке одной рукой сверху.

Ведение мяча: Чередование различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты откоса и скорости передвижения без зрительного контроля.

Обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Ведение мяча с сопротивлением.

Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия:

Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне. Выбор способа и момента для передачи мяча игрокам передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки. Адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Опека нападающего,, находящегося в трехсекундной зоне. Опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки. Опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча. Опека нападающего при личном прессинге.

2. Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении. Взаимодействие двух игроков с нападением. Взаимодействие трех игроков-противодействие «тройке». Взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Взаимодействие двух игроков- противодействие нападению. Взаимодействие трех игроков- противодействие «тройке». Взаимодействие двух игроков- групповой отбор мяча.

3. Командные действия:

Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым порывом. Позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Плотная личная система защиты. Рассредоточенная личная система защиты с групповым отбором мяча. Личная система защита с переключением. Личный прессинг. Организация командных действий при противодействии быстрому порыву.

Учебно - тренировочные группы 2 года обучения

Техническая подготовка

1. Передвижения:

Сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения

Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите

2. Владение мячом

Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли

Передачи мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполняя передач мяча различными способами передвижения

Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита. Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске снизу в движении. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия.

Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций. Выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков при пересечении, отступлении, проскальзывании. Взаимодействие трех игроков - «малая восьмерка». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание. Взаимодействие трех игроков - противодействия «малой восьмерке». Применение изученных взаимодействий между игроками

различного амплуа. Противодействие в численном меньшинстве. Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

3. Командные действия.

Нападение «большой восьмеркой». Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля.

Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля по условным сигналам)

3. Учебно - тренировочные группы 3 года обучения

Техническая подготовка.

1. Передвижения:

Сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

2. Владения мячом.

Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Откидка.

Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок мяча в движении с одного шага. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Блокировка при борьбе за овладения мячом, отскочившим от щита. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Ведение мяча с поворотом кругом. Чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия.

Перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

2. Групповые действия.

Взаимодействия двух игроков «заслон в движении». Взаимодействие трех игроков - «сдвоенный заслон». Взаимодействие трех игроков - «крестный вход». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «заслону в движении». Противодействие взаимодействию трех игроков - «сдвоенному заслону». Противодействие взаимодействию трех игроков «скрестному входу». Противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

3. Командные действия.

Нападение с двумя центровыми игроками. Нападение перегрузкой. Применение комбинаций при введении мяча в игру.

Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Смена систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п.

4. Учебно - тренировочные группа 4 года обучения

Техническая подготовка.

1. Передвижения:

Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при адекватном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360°. Прыжки с разворотом на 90-360° после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

2. Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180°. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые взаимодействия:

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

3. Командные действия:

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

5. Учебно - тренировочные группы 5 года обучения

Техническая подготовка.

1. Передвижения и стойки.

Передвижения различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками.

Сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения в тактических действиях при активном противодействии противника и различных стрессосбивающих факторов.

Сочетание прыжков вверх с разворотом на 90, 180, 360⁰ с остановками, передвижениями, а также техническими приемами нападения.

Сочетание стоек и передвижений с техническими приемами защиты.

2. Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180⁰. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180⁰ в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые взаимодействия:

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

3. Командные действия:

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Программный материал по физической, интегральной, теоретической, психологической подготовке и судейской практики.

Физическая подготовка.

1.1. Общая физическая подготовка

1 Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед, кувырок назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м., 2-3 x 30-40 м., 3-4 x 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.
Метание малого мяча.

5. Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч.

6. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

1.2. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т. д. До 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, Вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг.), с поясом – отягощением.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360⁰ – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной

плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3*10 с паузой между ними в 1.5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивания из из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменениями направления (50-100 м).

Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», и т.д.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

4. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после

ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы (передачи, бросок в кольцо, метание в неподвижную цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное движение при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

6. Интегральная подготовка

УТГ – 1

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же командные действия.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча различными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы)- индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включаются программный материал для данного года.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в условиях на игру заданий, которые давались в учебных играх.

УТГ – 2

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

1. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту.

4. Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

5. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

6. Учебные игры: система заданий, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

УТГ – 3

2. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажера – броски мяча в корзину.

3. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения)

4. Развитие специальных физических способностей по средствам многократного выполнения технических приемов (в объеме программы)

5. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

6. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).

7. Переключения при выполнении технических действий: индивидуальных в рамках групповых, командных – отдельно в нападении и защите.

8. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т.д.). Игры полны составом с командами параллельных групп (или старшей).

9. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

10. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях.

УТГ – 4

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

4. Упражнения на переключения в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

6. Контрольные игры

7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр.

УТГ – 5

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

3. Упражнения повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

4. Упражнения на переключения в выполнении технических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

6. Контрольные игры. Задания на игру.

7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в задании, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Таблица 3

Теоретическая подготовка.

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

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

1. Физическая культура и спорт в России

1. Понятие «Физическая культура»
2. Физическая культура как составная часть общей культуры.
3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.
4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
5. Основные сведения о спортивной квалификации.
6. Спортивные разряды и звания.
7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
8. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Состояние и развитие баскетбола в России

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

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
2. Восстановительные мероприятия в спорте.
3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок)
4. Критерии готовности к повторной работе.
5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

1. Понятие о гигиене и санитарии.
2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.

7. Пищевые отравления и их профилактика.
8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
10. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований
11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

1. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.
3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
4. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.
5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. Общая характеристика спортивной тренировки

1. Понятие о процессе спортивной подготовки.
2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
3. Формы организации спортивной тренировки.
4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
5. Единство общей и специальной выносливости.
6. Понятие о тренировочной нагрузке.
7. Основные средства спортивной тренировки.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Значение тренировочных и контрольных игр.
10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
11. Использование технических средств и тренажерных устройств.
12. .Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
13. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.
14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений

8. Планирование и контроль спортивной подготовки

1. Сущность и назначение планирования, его виды.

2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.
3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.
5. Уровень физического развития. Показатели развития.

9. Основы техники игры и техническая подготовка

1. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
2. Средства и методы технической подготовки.
3. Классификации приемов техники игры.
4. Методические приемы и средства обучения технике игры.
5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

10. Физические способности и физическая подготовка

1. Физические качества.
2. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.
3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).
4. Гибкость и её развитие.
5. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.
6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

11. Спортивные соревнования

1. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
3. Спортивные соревнования как важнейшее средства роста спортивного мастерства.
4. Положение о проведении соревнований по баскетболу на Первенство России, города, школы.

4. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

Воспитание высоких моральных качеств.

Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды

Адаптация к условиям соревнований.

Настройка на игру и методика руководства командой в игре

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.

Личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания

Упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки.

Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения

занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

1. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)

2. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Восстановительные средства и мероприятия.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения)- восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)- основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ и 2 годов обучения.

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

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует отметить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Применяемые нормативы.

В группы начальной подготовки принимаются дети с 8 лет с письменного разрешения врача. Учащиеся начальных и учебно-тренировочных групп сдают нормативы по общей и специальной подготовке, указанные в таблицах.

Сдача переводных нормативов проводится по окончании каждого года обучения в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

В связи с необходимостью на начальном этапе обучения правильного формирования техники, нормативы по технике броска выполняются на оценку, которую выставляет экспертная комиссия.

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (см). (оценка общего скоростно-силового потенциала) Выполняется на размеченной по «линейке» расчерченной вдоль одной из сторон зала. Став на исходную линию (носки за чертой, ноги на ширине ступни), воспитанник делает взмах руками назад, и отталкиваясь обеими ногами прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Высота подскока. (оценка скоростно-силовых качеств). Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх,

стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках

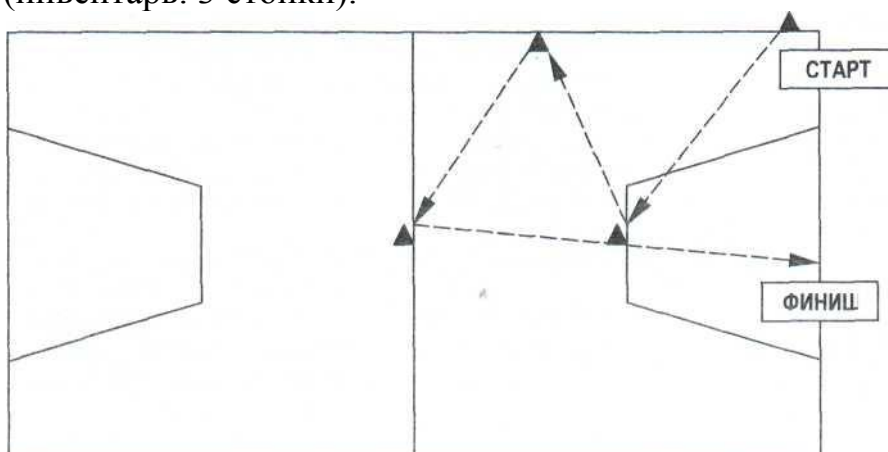
3. Бег - 20м (сек). (оценка скоростных возможностей). Бег производится по прямой с высокого старта. В забегах участвуют по 2 воспитанника, результаты которых регистрируются с помощью секундомера. Дается одна попытка

4. Бег – 40 (сек) «челночный бег» (оценка скоростно-силовой выносливости). Игрок последовательно без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки- повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняется две попытки с интервалом отдыха 2-5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная игроками за 2 попытки. В начале упражнения, интервале отдыха и в конце 2 попытки измеряется пульс, и делается заключение о функциональной готовности баскетболиста.

5. Бег (300 метров) – НП. Бег (600 метров) – УТГ. (Оценка скоростной выносливости). 300 м. и 600 м. выполняется одна попытка в соответствии с правилами л/атлетических соревнований.

Техническая подготовка

1. Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу, испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание. (инвентарь: 3 стойки).



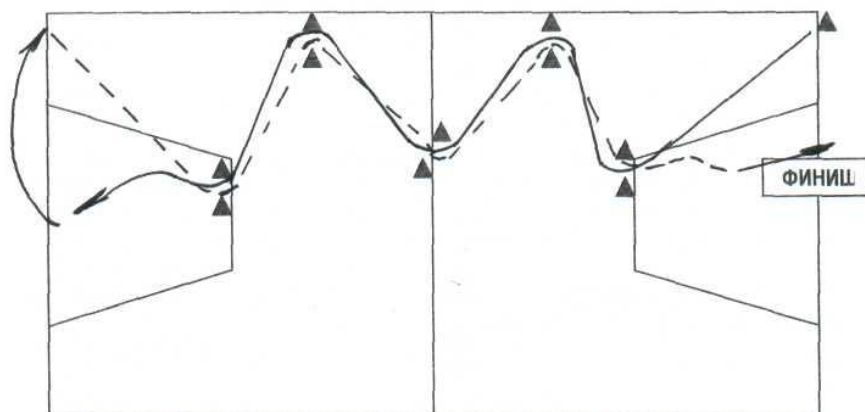
2. Скоростное ведение. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу, дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый, раз проходя ворота, должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние , 5-е

ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой). (Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч).

Общеметодические указания

- Для ГНП
 - перевод выполняется с руки на руку
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- Для УТГ
 - перевод выполняется с руки на руку под ногой
 - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- Для ГСС
 - перевод выполняется с руки на руку за спиной
 - задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр.25 $M + 4_{\text{поп}} = 21^M$)



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

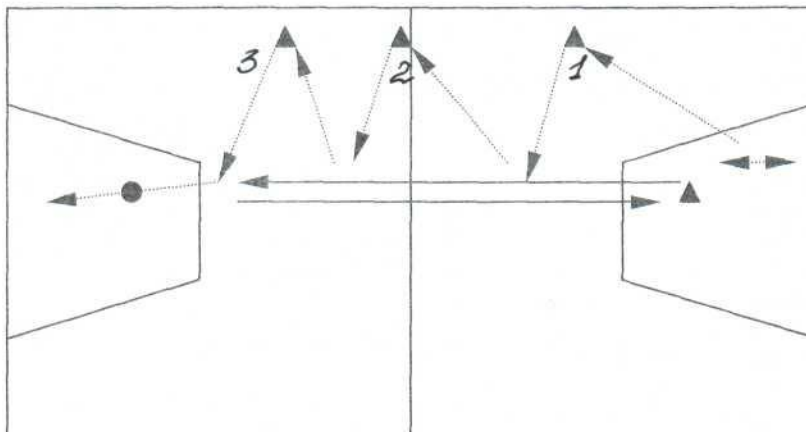
После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет то же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Общеметодические указания

- Для ГНП
 - передача выполняется одной рукой от плеча
 - задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- Для УТГ
 - передача выполняется об пол
 - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- Для ГСС

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

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с. ($\text{Пр.}30^{\text{М}} + 2_{\text{поп.}} = 28^{\text{М}}$)



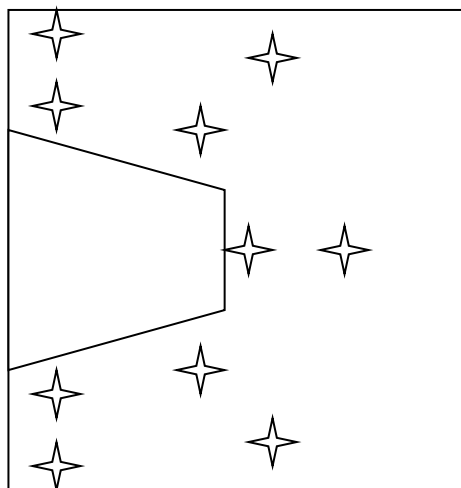
4. Броски с дистанции.

Для ГНП

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

Для УТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки : первый – в 3-х очковой зоне, второй - в 2-х очковой зоне. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество бросков и очков.



5. Штрафные броски. Ученик выполняет 20 штрафных бросков. В ГНП учитывается техника выполнения, в УТГ % попадания.

Таблица 4.

Контрольные нормативы
8-10 лет

№ п/п	контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		8	9	10	8	9	10
1	Прыжки в длину с места.	160	174	190	155	160	180
2	Высота подскока	30	32	35	28	32	35
3	Бег 20 метров	4,2	4,0	3,9	4,5	4,3	4,0
4	Бег 40 секунд	4п15	5п	5п20	4п	4п20	5п10
5	Бег 300 метров	1,16	1,07	0,55	1,20	1,15	1,00
6	Передвижение в защитной стойке	10,1	10,0	9,8	10,3	10,2	10,0
7	Скоростное ведение	15,0	14,9	14,7	15,3	15,1	15,0
8	Передача мяча	14,2	14,0	14,0	14,5	14,4	14,3
9	Броски с дистанции %	28	30	35	28	30	35
10	Штрафные броски	Техника броска					

11-15 лет

№ п/п	контрольные упражнения	мальчики					девочки				
		11	12	13	14	15	11	12	13	14	15
1	Прыжки в длину с места.	195	205	210	215	220	195	205	205	207	210
2	Высота подскока	38	41	43	44	46	37	40	41	42	43
3	Бег 20 метров	3,9	3,8	3,7	3,6	3,5	3,8	3,7	3,7	3,7	3,6
4	Бег 40 секунд	6п 15	7п	8п	8п10	8п20	6п	6п25	7п	7п10	7п20
5	Бег 600метров	1,55	1,45	1,35	1,32	1,30	2,10	1,50	1,40	1,37	1,35
6	Передвижение в защитной стойке	9,0	8,7	8,5	8,3	8,1	9,5	9,0	8,8	8,7	8,5
7	Скоростное ведение	14,2	14,0	13,9	13,5	13,2	14,8	14,6	14,5	14,4	14,1
8	Передача мяча	13,8	13,6	13,5	13,2	13,0	14,1	13,9	13,8	13,6	13,5
9	Броски с дистанции	40	45	48	50	55	40	45	48	50	55
10	Штрафные броски	48	50	60	70	75	48	50	60	70	75

16-17 лет

№ п/п	контрольные упражнения	мальчики	девочки
		16-17	16-17
1	Прыжки в длину с места.	230-(240)	215-(220)
2	Высота подскока	47-(48)	44-(45)
3	Бег 20 метров	3.3-(3,2)	3,5-(3,4)
4	Бег 40 секунд	9п-(9п20)	8п10-(9п)
5	Бег 600 метров	-	2м15с-(2м10с)
6	Тест Купера (16-17 лет)	3050м – 3085м	-
7	Передвижение в защитной стойке	7,9-(7,7)	8,4-(8,3)
8	Скоростное ведение	12,0-(11,8)	13,8-(13,5)
9	Передача мяча	12,7-(12,4)	13,3-(13,2)
10	Броски с дистанции	58-(62)	58-(62)
11	Штрафные б-ки	75-(85)	75-(85)

Таблица 5.

РОСТОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

	оценка	мальчики	девочки
8 лет	5	149	145
	4	144	141
	3	132	132
9 лет	5	155	152
	4	143	147
	3	138	138
10 лет	5	160	163
	4	155	157
	3	143	145
11 лет	5	165	170
	4	160	167
	3	148	152
12 лет	5	175	174
	4	164	170
	3	154	156
13 лет	5	180	177
	4	172	171
	3	162	162
14 лет	5	187	180
	4	179	174
	3	168	166
15 лет	5	192	183
	4	185	175
	3	175	168
16 лет	5	195	185
	4	188	177
	3	180	170
17 лет	5	200	187
	4	193	179
	3	185	172

Список литературы

1. Баскетбол: науч.-метод. вестник. Вып. 1-11/ сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп-СПб, 2011.
2. Белов С. Движение вверх. – СПб.: ПРАВО, 2011.
3. Васильев А. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко.- СПб.: Олимп-СПб, 2011.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. – М.: ФАИР, 1997.
5. Едешко И. Три секунды и не только.... - М.: Интербук-бизнес, 2011.
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: метод. пособие. - М.: Просвещение, 2013.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: ВЛАДОС, 2002.
8. Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для учащихся 1-11 кл. - М.: Просвещение, 2013.
9. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность: формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2013.
10. Олимпийские игры: Познавательльно-игровая деятельность. 1-11 классы / авт.-сост. Н.В. Барминова и др.-Волгоград: Учитель, 2014.
11. Планета Баскетбол: иллюстр. журнал для поклонников игры. – М.: Алмаз-Пресс, 2013-2014.
12. Уроки по баскетболу: учебник. М.: Физкультура и спорт. 1972.
13. Юный баскетболист / под ред. Е.Р. Яхонтова. М.: Физкультура и спорт.1987.