

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом

Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Утверждаю:

Директор МКУ ДО ДЮСШ

Камышловского района

О.А. Колясникова

Приказ № 65 б - о от 31.05.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 1 – 3 года

Разработчик программы:
Тренер-совместитель
МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района
Данич А. С.

п.Октябрьский 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности	3
1.2. Цель этапа (ов) подготовки	5
1.3. Задачи этапа (ов) подготовки	6
1.4. Специфика организации тренировочного процесса	6
1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)	13
1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)	15
II. Нормативная часть	17
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта	17
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	18
2.3. План подготовки	18
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	19
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки	19
2.6. Графическая структура годового цикла	20
III. Методическая часть	24
3.1. Годовой план-график занятий	24
3.2. Содержание по разделам подготовки	25
3.3. Структура тренировочного занятия	34
3.4. Средства тренировки	35
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств	39
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)	44
3.7. План физкультурно-спортивных мероприятий	45
IV. Система контроля и зачетные требования	47
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	47
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	49
V. Материально-техническое обеспечение программы	53
VI. Перечень информационного обеспечения	54
6.1. Список литературы	54
6.2. Перечень аудиовизуальных средств	54
6.3. Перечень Интернет-ресурсов	55

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся школ, основы которой должны закладываться с детства.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Рабочая образовательная программа по баскетболу для МКОУ ДОД «ДЮСШ» разработана на основе «Типовой примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ», утверждённой Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Данная программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям на этапе спортивной подготовки, и является более приемлемой для условий МКОУ ДОД «ДЮСШ».

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г № 939 «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» ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;

- Приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 (ред. от 23.07.2014) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» ;

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно- тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

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 товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, 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 соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

1.2. Цель этапа начальной подготовки

Цель и задачи программы: освоение и выполнение норм и требований, установленных ЕВСК для присвоения массовых спортивных разрядов, содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, популяризация среди обучающихся занятий баскетболом и укрепления их здоровья.

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

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Цель этапа подготовки:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом,
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

1.3. Задачи этапа начальной подготовки

Задачи программы подразделяются на обучающие и воспитательные.

Обучающие:

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

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)

2. Развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки (НП):

Начальная подготовка (срок реализации 3 года).

Этап начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла, структуру, продолжительность периодов и другое. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Физиологические основы формирования двигательного навыка и обучения спортивной технике

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до навыка зависит от:

1. Двигательной одарённости (врождённые способности) и двигательного опыта обучающегося

2. Возраста обучающегося (дети осваивают легче, чем взрослые)
3. Координационной сложности двигательного действия
4. Профессионального мастерства учителя
5. Уровня мотивации, сознательности и активности обучающегося.

Формирование двигательного навыка согласуется с рядом физиологических законов.

1. Закон изменения скорости в развитии навыка.
 - вначале обучение происходит быстро, а затем качественный прирост качества заметно замедляется (лёгкие двигательные действия).
 - вначале качественный прирост незначителен, затем он резко возрастает (сложные двигательные действия).

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.
 - внутренняя причина – приспособление вегетативных функций (необходимо время)
 - внешняя причина – неправильная методика (необходима коррекция)

3. Закон угасания навыка.

Полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.

5. Закон переноса двигательного навыка.

- положительный перенос – ранее сформированные навыки способствуют, облегчают процесс становления нового навыка.
- отрицательный перенос – наоборот

Сбивающие факторы:

Экзогенные (внешние) - жёсткая манера ведения боя, прессинг, ситуационная неожиданность, климатические условия, ответственность соревнований, судейство

Эндогенные (внутренние) - нарастающее утомление, гипоксия, нарушение гомеостаза, психическое перевозбуждение, болевые ощущения, страх, неуверенность, травма.

3. Адаптация двигательного навыка к предельным проявлениям физических качеств.

4. Моделирование соревновательных игр.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена результативности техники. А результативность техники обуславливается её эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

1. Эффективность техники определяется её соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности.

2. Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимо от условий, функционального состояния спортсмена.

3. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной практики.

4. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приёмов и действий, целесообразным использованием времени и пространства. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

В спортивных играх важным показателем экономичности является способность спортсменов к выполнению эффективных действий при их небольшой амплитуде и минимальном времени, необходимом для выполнения.

5. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх. Совершенной здесь может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы.

Основные стороны спортивной тренировки

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без меча), а так же особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетболиста подразделяют на два раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом.

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижения по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приёмов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приёмов.

Техника владением мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков. Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полёта мяча.

Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Существует много различных способов передачи мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнёра, характера и способов противодействия соперников.

Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение позволяет уйти от опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную атаку.

Бросок мяча в корзину – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды.

Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия .

Техника овладением мячом и противодействия включает в себя следующие приёмы техники: выбивание и вырывание мяча, накрывание, перехват, взятие отскока.

Выбивание - один из наиболее часто используемых приёмов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его ведении. Успешность перехвата во многом зависит от интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

Накрывание мяча при броске – одно из наиболее эффективных противодействий броску. Защитник своевременно выполняет высокий прыжок, вытянув максимально вверх руку, накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим. Отбивание мяча при броске - также эффективное противодействие броску. Контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг высшей точки своей траектории.

Взятие отскока - неотъемлемый элемент игры в баскетбол. Овладение мячом в борьбе за отскок значительно повышает шансы команды на благоприятный исход игрового противостояния с соперником.

Тактика игры - это рациональное, целенаправленное использование способов и форм ведения спортивной борьбы с учетом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий игрового противоборства.

По направленности деятельности выделяют 2 раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия - это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

Среди индивидуальных действий нападения выделяют действия игрока с мячом и без мяча. Действия игрока без мяча могут быть направлены на освобождение от опеки защитника и выход на удобную позицию для получения мяча либо для овладения отскоком мяча при неудачном броске партнера. Тактические действия игрока с мячом осуществляются при розыгрыше мяча с целью создания хороших условий для результативного броска и при атаке корзины. В качестве индивидуальных тактических действий здесь служат технические приемы игрока, владеющего мячом: разновидности ловли, передач, ведения и бросков

Групповые действия в нападении базируются на согласованных взаимодействиях двух или трех игроков и составляют основу командной игры в атаке. Их успешность требует соответствующего начального взаиморасположения нападающих, взаимосвязанного маневрирования на определенном участке площадки, своевременности и согласованности действий игроков, их полного взаимопонимания. Выделяют несколько разновидностей взаимодействий двух игроков: « передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. В основе тактических взаимодействий трех игроков лежат индивидуальные действия без мяча и с мячом. Наибольшее распространение имеют: « треугольник», « тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «двоенный заслон», «наведение на двух игроков».

Командные действия - строятся на взаимодействии всех игроков, и отражением их служит определенные системы игры в нападении. Выделяют три основных вида организации командных действий: стремительное нападение, позиционное нападение и специальное нападение.

Сущность стремительного нападения состоит в быстром переходе команды от защитных действий к нападающим при овладении мячом с целью завершить атаку против неорганизованной или еще слабо организованной защите соперников.

Тактические действия в защите.

Успешная игра в защите во многом определяет итог спортивного соперничества баскетболистов. В современном баскетболе для достижения

победы недостаточно только результативно атаковать. Важно также надежно обезопасить свою корзину, своевременно подавлять атаковую инициативу противников, разрушать их привычные взаимосвязи и тем самым диктовать свои условия ведения борьбы. Для результативной, тактически грамотной игры в защите необходимы, прежде всего, хорошее владение техникой защитных приемов и определенный уровень развития специфических физических и личностных качеств.

Индивидуальные действия в защите бывают двух видов: против нападающего без мяча и против нападающего, владеющего мячом.

Действия защитника против нападающего без мяча определяются решением двух основных задач:

1) не позволить сопернику выгодно открыться для получения мяча или для взятия отскока;

2) быть готовым оказать помощь партнеру на опасном участке обороны.

Командные тактические действия - согласованные действия всех игроков команды в защите. Структурным компонентом командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Пути решения этой задачи могут различаться. В связи с этим командные действия в защите подразделяются на три вида: концентрированная, рассредоточенная и смешанная.

Отличительной особенностью концентрированной защиты является ее направленность на предотвращение результативных атакующих действий вблизи корзины. В зависимости от принципа построения концентрированной защиты команда может использовать личную и зонную систему игры.

Рассредоточенная защита характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты по сравнению с другими отличается значительной подвижностью и агрессивностью, он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, продуманности, слаженности их действий. Рассредоточенная защита реализуется через личный и зонный прессинг.

Смешанная защита построена на использовании личной и зонной систем игры в обороне. Целесообразность смешанной защиты определяется наличием в рядах соперников ярких исполнителей, настоящих лидеров своей команды. К этим игрокам приставляют личных защитников, остальные защитники играют по зонному принципу.

Физическая подготовка

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья;

2. Воспитание основных физических качеств;
3. Повышение уровня общей работоспособности;
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы.

Для развития прыгучести наиболее эффективными являются динамические упражнения (прыжки через предметы, выпрыгивания после прыжка в глубину с высоты 40-50 см, выпрыгивания из приседа и др.), выполняемые с небольшими отягощениями (гантелями, свинцовыми поясами, мешками с песком), которые надеваются на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей степени подходят для спортсменов старших возрастов. Прыгучесть спортсмена улучшается лишь тогда, когда на тренировке одновременно совершенствуется его сила и быстрота. Поэтому необходимо развивать силу мышц разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении прыжка. Силовые упражнения должны предшествовать скоростно-силовым. Прыжковые упражнения и особенно выпрыгивания после прыжков в глубину весьма эффективно улучшают скоростной бег.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачёты, тестирования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры.

Тренировочный процесс по любому виду спортивных игр, предполагает комплексное развитие двигательных качеств и их компонентов, сторон и структуру учебно-тренировочного процесса, учёта анатомо-физиологических и психологических способностей занимающихся, физической подготовленности, технической и тактической освоенности. Всё это обуславливает благоприятное комплексное воздействие на организм занимающихся.

1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки баскетболиста к максимуму достижений. Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки.

Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательным, для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления.

Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл

является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы). Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки.

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки. Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

II Нормативная часть

1.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группе по баскетболу.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	11-12	15-20	3 тр. по 80 мин.	276/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	12-13	15-20	3тр. по 120 мин.	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40 % всех видов)

3-й год	13-14	15-20	3тр. по 120 мин.	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50 % всех видов)
---------	-------	-------	------------------	-------	---

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Средства подготовки	Этап начальной подготовки		
	до года	свыше года	
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка	30	25	25
Специальная физическая подготовка (%)	11	10	10
Техническая подготовка (%)	20	21	21
Тактическая, теоретическая, психологическая, медико-восстановительные мероприятия (%)	15	15	15
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	15	12	12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10	10	10

2.3. План подготовки (по разделам и объему часов)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки
-----------------	---------------------------

	до года	свыше года	
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	8	12	12
Общая физическая	80	85	80
Специальная физическая	58	80	76
Техническая	66	95	100
Тактическая	20	30	34
Игровая	24	67	67
Контрольные и календарные игры	12	33	33
Контрольные испытания	4	6	6
Медицинское обследование	4	6	6
Всего часов за 46 недель	276	414	414

Организационно методические указания.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными воспитанниками не должны быть ориентированы на быстрое достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных баскетболистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные)

Показатели	Год обучения		
	1	2	3
Тренировочные	-	-	-
Контрольные	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	1
ИТОГО	20	20-25	20-25

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам - летний отдых.

Самостоятельная работа в	1 год	2 год	3 год

период активного отдыха детей (ОФП ,СФП)	36	54	54
---	----	----	----

Примерный план-график подготовки баскетболистов 2-го года обучения в группах начальной подготовки

Виды подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь																						
		недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Теоретическая	12	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	
ОФП	85	3	6	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	2	2	2
СФП	80	1	2	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	-	1
Техническая	95	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Тактическая	30	-	-	-	1	1	1	-	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	1	1
Игровая	67	-	-	1	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2	-	1	-	-	2	2
Контрольные игры	33	-	-	-	-	-	-	1	1	1	4	-	-	-	-	1	1	1	4	-	-	-	1	
Контрольные испытания	6	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Медицинские обследования	6	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов:	414	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Виды подготовки	февраль март апрель май июнь июль август																						
	недели																						
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
ОФП	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	5	5	4	3	3	3	3	2	4
СФП	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1
Техническая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-
Игровая	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	1	1	1
Контрольные игры	-	-	1	1	1	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	1	1	1	1	1	2	2	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские обследования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-

Всего часов:	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Примерный план-график подготовки баскетболистов 3-го года обучения в группах начальной подготовки

Виды подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь																						
		недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Теоретическая	12	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-
ОФП	80	3	5	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	4	2	2	
СФП	76	1	2	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	-	1	
Техническая	100	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
Тактическая	34	-	1	1	1	1	1	-	1	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	1	1
Игровая	67	-	-	1	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2	-	1	-	-	2	2
Контрольные игры	33	-	-	-	-	-	-	1	1	1	4	-	-	-	-	1	1	1	4	-	-	-	1	
Контрольные испытания	6	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Медицинские обследования	6	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов:	414	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Виды подготовки	февраль март апрель май июнь июль август																						
	недели																						
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
ОФП	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	5	4	2	2	2	3	4	3	4
СФП	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-
Техническая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
Тактическая	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Игровая	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	1	1	1
Контрольные игры	-	-	1	1	1	4	-	-	-	-	-	2	-	-	-	1	1	1	1	1	2	2	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Медицинские обследования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Всего часов:	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

III. Методическая часть
3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)
Группа начальной подготовки 1-го года обучения

№ раздела	Тема занятий	Количество часов	
		НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка:	8	
	1.1. Возникновение и развитие баскетбола	1	
	1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).	2	
	1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	
	1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	
	1.5. Терминология, техника и тактика игры	1	
	1.6. Правила игры	1	
2	Общая физическая подготовка:	80	
	2.1. Строевая подготовка	10	
	2.2. Сила	15	
	2.3. Быстрота	20	
	2.4. Гибкость	15	
	2.5. Ловкость	20	
3	Специальная физическая подготовка	58	
	3.1. Прыгучесть	17	
	3.2. Быстрота движений	18	
4	Техническая подготовка	66	
	4.1. Техника передвижения	17	
	4.2. Техника владения мячом.	16	
	4.3. Ведение мяча в высокой стойке	15	
5	Тактическая подготовка	20	
	5.1. Тактика нападения	10	
6	Игровая подготовка	24	
	6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола	24	
7	Контрольные игры	12	
	7.1. Игра на одно и два кольца	12	
8	Контрольные испытания	4	
	8.1. Нормативы		
9	Медицинское обследование	4	

**Группа начальной
подготовки 2, 3 – го года обучения (НП-2, НП-3)**

№ раздела	Тема занятий	Количество часов	
		НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка:	12	12
	1.1. Соблюдение правил безопасности	2	2

	1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.	2	2
	1.3. Физическая культура и спорт в России.	2	2
	1.4. Гигиенические сведения	2	2
	1.5. Терминология, техника и тактика игры	2	2
	1.6. Правила игры	2	2
2	Общая физическая подготовка	85	80
	2.1. Строевая подготовка	10	10
	2.2. Сила	12	10
	2.3. Быстрота	14	14
	2.4. Гибкость	12	12
	2.5. Ловкость	13	15
	2.6. Выносливость	24	19
3	Специальная физическая подготовка	80	76
	3.1. Прыгучесть	20	19
	3.2. Быстрота движений	22	22
	3.3. Игровая ловкость	15	12
	3.4. Специальная выносливость	23	22
4	Техническая подготовка	95	100
	4.1. Техника передвижения	10	10
	4.3. Техника владения мячом	30	34
	4.3. Ведение мяча	29	26
	4.4. Броски	26	30
5	Тактическая подготовка	30	34
	5.1. Тактика нападения	15	15
	5.2. Тактика защиты	15	19
6	Игровая подготовка	67	67
	6.1. Учебные игры на одно и два кольца	67	67
7	Контрольные и календарные игры	33	33
	7.1. Соревнования школьные, районные	33	33
8	Контрольные испытания	6	6
	8.1. Нормативы		
9	Медицинское обследование	6	6

3.2. Содержание по разделам подготовки

Содержание программы группа начальной подготовки (НП-1)

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. таб. № 2), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста

Программа НП-1 обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами баскетбола.

Задачи начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
7. Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

НП - 1 группы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

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

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

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

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

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

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

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

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

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

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

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

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

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

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

Раздел 5. Тактическая подготовка.

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

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

Тема 5.2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 6. Игровая подготовка.

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

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3. Для СОГ группы участие школьных и районных соревнований.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

НП-2, НП-3 группы

Программа НП-2-3 года обучения предполагает продолжение программы НП-1 с той же группой. В этой программе обращается внимание на повторение программы НП-1 и обучение, и закрепление нового материала. Хорошо освоенные темы могут даваться в разминке.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в СОГ и НП-1.

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

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

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

Раздел 4. Техническая подготовка.

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

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и

прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

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

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

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

Раздел 5. Тактическая подготовка.

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

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

Раздел 6. Игровая подготовка.

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

Раздел 7. Контрольные и календарные игры.

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

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для НП-2 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов. См. приложения 1,2.

3.3. Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами

интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

3.4. Средства тренировки (группы упражнений - общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: соревновательные, специально- подготовительные, общеподготовительные.

Соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально- подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на *наподводящие* способствующие освоению формы, техники движений, и на *развивающие*, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Такое деление, конечно, условно, поскольку форма и содержание двигательных действий часто тесно взаимосвязаны.

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 голеньях, 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 (сжимание). 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 разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

При выборе общеподготовительных упражнений обычно соблюдают следующие требования:

1) на ранних этапах спортивного пути общая физическая подготовка спортсмена должна включать средства, позволяющие эффективно решать задачи всестороннего физического развития;

2) на этапах углубленной специализации и спортивного совершенствования она должна являться фундаментом для совершенствования соревновательных навыков и физических способностей, определяющих спортивный результат:

- при воспитании неспецифической, т.е. общей, выносливости длительный бег умеренной интенсивности, лыжные кроссы, плавание;

- при воспитании собственно силовых способностей — упражнения со штангой, заимствованные из тяжелой атлетики, а также упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики с различного рода отягощениями и сопротивлением;

- при воспитании быстроты движений и двигательной реакции — спринтерские упражнения, тренировочные разновидности спортивных игр и подвижные игры;

- при воспитании координационных способностей — элементы спортивной гимнастики, акробатики, игры с высокими требованиями к координации движений.

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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами 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 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

3.5.Методика работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- 2.Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Методы, приемы и формы организации учебно-тренировочного процесса:

- сообщение новых знаний;
- объяснение;
- работа с учебно-методической литературой;

- работа по фотографиям;
- работа по рисункам;
- работа по таблицам;
- практический показ;
- словесный;
- наглядный;
- практический;
- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение);
- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика.

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

Восстановительные мероприятия.

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

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

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

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

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

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

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

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

Диагностика результативности образовательного процесса

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

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

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

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

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

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

3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)

При обучении баскетболу используют как **общепедагогические** (слово и сенсорнообразные воздействия), так и **специфические средства** (физические упражнения).

Общепедагогические средства широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова учитель организует занимающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения. Речь педагога должна отличаться конкретностью, лаконичностью, образностью, будить у занимающихся интерес и творческую активность.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фотоиллюстраций, макетов и схем, а также непосредственного показа изучаемых технико-тактических действий на площадке.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные. Критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения других разделов школьной программы: гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, практикуемых видов спортивных игр. С их помощью решается задача, как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при игре в баскетбол: быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, гибкости.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях противодействия, включая игровое взаимодействие.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям (по разделениям).

На занятиях по баскетболу широко применяются подводящие упражнения. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов и т.п. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

На этапе совершенствования эффективны упражнения сопряженного характера, которые предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры.

Упражнения по тактике, основу которых составляют игровые приемы и их сочетания, способствуют физическому и умственному развитию.

Изученные игровые приемы и технико-тактические действия закрепляются в подвижных играх, адаптированных к баскетболу. А в дальнейшем шлифуются в подготовительных, учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение навыков целостной игровой деятельности и непосредственную подготовку к участию в соревнованиях. Эти средства комплексного воздействия в занятиях баскетболом наиболее эмоциональны, а соответственно, особенно популярны у занимающихся.

3.7. План физкультурно-спортивных мероприятий на 2021-2022г.г.

№ п/п	Соревнования	Месяц	Место проведения
1	Товарищеская встреча по баскетболу	октябрь	Спортзал Баранниковская СОШ
2	Первенство Камышловского района по баскетболу	ноябрь	Спортзал Баранниковская СОШ
3	Мраморный турнир по баскетболу	ноябрь	Спортзал Захаровская СОШ
4	Товарищеская встреча по баскетболу	декабрь	Спортзал Захаровская СОШ

5	Первенство Камышловского района по баскетболу	январь	Спортзал Баранниковская СОШ
6	Товарищеская встреча по баскетболу	февраль	Спортзал Обуховская СОШ
7	Товарищеская встреча по баскетболу	март	Спортзал Баранниковская СОШ
8	Товарищеская встреча по баскетболу с учащимися Порошинской СОШ	апрель	Спортзал Скатинская СОШ
9	Первенство Камышловского района по стритболу	май	Спортзал Захаровская СОШ

IV. Система контроля и зачётные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Текущий контроль обучающихся этапа начальной подготовки проводится в течение учебного года тренером-преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области, согласно перечню контрольно-переводных нормативов. Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов.

Методические указания для приёма контрольно-переводных нормативов в рамках промежуточной аттестации.

Общая физическая и специальная подготовленность

1.Прыжок в длину с места (характеризуется общей скоростно-силовой потенциал). Измерение производится по общепринятым правилам отсчета прыжка в длину. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2.Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств) к щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (P см). Затем испытуемый делает

прыжок вверх с места, при этом во время прыжка и приземления он должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется лучший результат по двум попыткам.

3. Бег 20 метров (оцениваются скоростные возможности). Время 20-метрового отрезка фиксируется секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

4. 40-секундный <челночный > бег (оценивается скоростная выносливость). Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной линейки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. выполняются две попытки с интервалом 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция в метрах за две попытки. Юные баскетболисты групп двенадцатилетнего возраста выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

5. Скоростное ведение мяча 2x20 м.

Игрок со старта начинает ведение мяча правой рукой на расстоянии 20 метров. Не прекращая ведение делает разворот на 180 градусов и ведет в обратную сторону левой рукой. Фиксируется общее время выполнения упражнения.

6. Бег 600 метров.

Бег на средние дистанции (600 м.) – совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. Организм на средних дистанциях, начав как в спринте в анаэробного режима, использующего глюкозу, переходит на кислородное дыхание и начинает расходовать запас гликогена. Фиксируется пробегание 600 метров.

Техническая подготовленность

1. Передвижения.

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

Инвентарь: 4 стойки.

2. Комбинированное упражнение.

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине линейки, лицом к площадке) расположены 4 фишки. Первая в середине площадки в 3-х метрах от средней линии, вторая на боковой линии в 6 метрах от средней линии, третья в середине площадки в 6 метрах от первой фишки и четвертая в правом углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии от нее в 2-х метрах, стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две других впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 метра. Игрок начинает движение с места пересечения средней и боковой линий в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первой фишке, касается ее левой рукой, затем передвигается правым боком по

направлению ко второй фишки, касается ее правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьей фишки, касается ее рукой и правым боком направляется к четвертой фишки.. Коснувшись ее правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до боковой линии 2 метра), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2м и 3м усиками в 3 - секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1 усиком. Обводит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки возле 2 – го усика. Попытка заканчивается при выпуске мяча с кисти игрока. Оценивается время выполнения упражнения и обязательное попадание трех бросков.

3. Штрафные броски.

Игрок выполняет 7 серий по 3 броска(21 бросок) для групп ТГ – 1, ТГ – 2 и 10 серий по 3 броска для групп ТГ – 3,4,5. После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания.

4. Броски с точек.

Для групп ТГ – 1, 2.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Для групп – ТГ – 3, 4, 5.

Игроки выполняют 4 серии по 10 бросков с указанных разнорасположенных и разноудаленных точек. Подсчитывается % попаданий.

5. Скоростная техника.

Стойки находятся на штрафных линиях и центральном круге. По сигналу игрок начинает ведение мяча правой рукой, проходя первую стойку выполняет перевод мяча на левую руку, на следующей стойке выполняет перевод мяча на правую руку и выполняет бросок в движении правой рукой. Подбрав мяч игрок начинает движение в обратном направлении левой рукой. На первой стойке выполняет перевод на правую руку, на второй на левую и выполняет бросок в движении левой рукой. Время останавливается после попадания мяча в корзину. Оценивается быстрота передвижения с ведением мяча и с изменением направления, и точность попадания после броска в движении. Броски выполняются до попадания.

4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки 1 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,25	4,35	4,45	4,45	4,55	4,65
Прыжок в длину с места (см)	135	130	125	120	115	110
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	28	26	26	24	22

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

Передвижение в защитной стойке	10,3	10,8	11,0	10,3	10,8	11,0
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Штрафные броски (%)	-		-		-	

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки 2 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	28	28	26	24

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	10,2	10,6	10,9	10,3	10,7	11,0
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Штрафные броски (%)	-		-		-	

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной
подготовки
3 года обучения**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	180	160	135	170	150	130
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30	28	28	26	24
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,6	9,2	9,8	9,0	9,6	10,2
Бег 6 минут. (метры)	1000	900	800	800	700	600

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	10,0	10,4	10,7	10,2	10,6	10,9
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Штрафные броски (%)	-		-		-	

V. Материально-техническое обеспечение программы (перечень оборудования и инвентаря, характеристика спортивных сооружений)

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Баскетбольные кольца и щиты – 2 шт.
5. Баскетбольные мячи №5 - 10 штук
6. Баскетбольные мячи №6 - 8 штук
7. Баскетбольные мячи №7 - 8 штук
8. Гимнастические скамейки – 2шт.
9. Фишки – 7 шт.
1. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор.

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.
5. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
6. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. – с.450 с.
7. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
8. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских

- школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
10. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
11. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
12. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
13. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры. - М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с
14. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта

1. Видеоурок «Финты в баскетболе».
2. Видеоурок «Увеличение прыжка».
3. Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».
4. Видеоурок «Бросок с обманом».
5. Видеоурок «Техника броска с обманом».
6. Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча».

6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Российская федерация баскетбола	www.basket.ru
Все про баскетбол	Basketbair-training
Программа для увеличения роста	Siamdunk.ru
Разминка перед игрой в баскетбол	Knowledge.allibest.ru
Как вести мяч в баскетболе	Wiki How