

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышловского района

Принято
На заседании педагогического совета
МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района
Протокол № 1 от 05.09. 2016 года

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района
Н.В.Белов
Приказ № 95 от 07.09. 2016 года



*Дополнительная общеразвивающая программа
по баскетболу
(спортивно-оздоровительный этап)*

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей, на которых рассчитана программа - 8-18 лет

п.Октябрьский, 2016

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.	2
1.2. Цель этапа подготовки	3
1.3. Задачи этапа подготовки	4
1.4. Специфика организации тренировочного процесса	5
1.5. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни – низкий, средний, высокий)	6
1.6. Компетенции спортсмена (результаты освоения программы)	6
II Нормативная часть	7
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группе по баскетболу	
Error! Bookmark not defined.	
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.....	7
2.3. План подготовки.....	8
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	9
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки	9
2.6. Графическая структура годичного цикла.....	12
III. Методическая часть.....	13
3.1. Годовой план график занятий.....	13
3.2. Содержание программы	14
3.3. Структура занятия и регламент	17
3.4. Средства тренировки.....	18
3.5. Методика работы.....	23
3.6. Методы работы.....	27
3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	28
IV. Система контроля и зачётные требования	29
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	29
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	Error!
Bookmark not defined.	
V. Материально техническое обеспечение программы	32
VI. Перечень информационного обеспечения	37
6.1. Список литературы.....	37
6.2 Перечень аудиовизуальных средств.....	37
6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки	38

I. 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 МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района 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».

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

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015г) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 10.04.2013г «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (с изменениями от 23.07.2014г)

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

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ РФ « Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730;

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.

1.2. Цель этапа 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 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.

Отличительные особенности программы.

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

- программа рассчитана для подготовки учащихся до УТГ.
- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям;

- учебный год рассчитан на 36 недель, летний период - работа по индивидуальным планам.

Режим занятий.

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

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

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

В данной программе представлено содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе (СОГ):

Спортивно-оздоровительный этап (СОГ) – 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 тренировочный этап подготовки.

В спортивно-оздоровительных группах 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.

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.

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

1.6. Компетенции спортсмена (результаты освоения программы)

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

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

Должны уметь:

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

Должны иметь навыки:

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

Формы подведения итогов:

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

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта:

Этап	Длительность (лет)	Минимальный возраст	Наполняемость (min-max), чел.
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	13 - 17 лет	16

Учебно-тематический план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Виды подготовки	СОГ
	до года
	1-й
Теоретическая	8
Общая физическая	60
Специальная физическая	38
Техническая	56
Тактическая	20
Игровая	24
Контрольные и календарные игры	12
Контрольные испытания	4
Медицинское обследование	4
Всего часов за 36 недель	216

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

Средства подготовки	Спортивно –оздоровительный этап
	до года
	1-й
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	11

(%)	
Техническая подготовка (%)	20
Тактическая, теоретическая, психологическая, медико-восстановительные мероприятия (%)	15
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	15
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	10

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.

2.3. План подготовки

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	до года
	1-й
Теоретическая	8
Общая физическая	60
Специальная физическая	38
Техническая	56
Тактическая	20
Игровая	24
Контрольные и календарные игры	12
Контрольные испытания	4
Медицинское обследование	4
Всего часов за 46 недель	216

Спортивно-оздоровительная группа

№ раздела	Тема занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка: 1.1. Возникновение и развитие баскетбола 1.2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь). 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. 1.5. Терминология, техника и тактика игры 1.6. Правила игры	8 1 2 2 1 1 1
2	Общая физическая подготовка: 2.1. Строевая подготовка 2.2. Сила 2.3. Быстрота 2.4. Гибкость 2.5. Ловкость	60 5 10 15 10 20
3	Специальная физическая подготовка 3.1. Прыгучесть 3.2. Быстрота движений 3.3. Игровая ловкость	38 10 10 18
4	Техническая подготовка 4.1. Техника передвижения 4.2. Техника владения мячом. 4.3. Ведение мяча в высокой стойке 4.4. Броски	56 14 13 13 16
5	Тактическая подготовка 5.1. Тактика нападения 5.2. Тактика защиты	20 10 10
6	Игровая подготовка 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола	24 24
7	Контрольные игры 7.1. Игра на одно и два кольца	12 12
8	Контрольные испытания 8.1. Нормативы	4
9	Медицинское обследование	4

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Показатели	Год обучения
	СОГ
Тренировочные	-
Контрольные	1-3
Основные	1
ИТОГО	20

2.6. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Циклограмма нагрузки в восстановительный период (каникулярное время) или вхождения в тренировочный процесс после болезни:

Дни недели	Вид нагрузки	Объем нагрузки	Интенсивность
------------	--------------	----------------	---------------

	(физическое упражнение)	(время, дозировка)	
Понедельник	отдых		
Вторник	Физическая подготовка	2 ч	низкая
Сред	Технико-тактическая подготовка	1,5 ч	средняя
Четверг	отдых		
Пятница	Физическая подготовка	2 ч	низкая
Суббота	Технико-тактическая подготовка	1,5 ч	средняя
Воскресенье	Игровая подготовка	2 ч	средняя

2.6. Графическая структура годового цикла

План-график подготовки баскетболистов в группах СОГ

[illegible][illegible]

III. Методическая часть
3.1. Годовой план график занятий
Для СОГ (6 часов в неделю)

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
2	Воспитательная работа		1		1		1	1	1	1	6
3	Общая физическая подготовка	5	4	4	4	5	4	4	4	4	38
4	Специальная физическая подготовка	4	2	4	2	2	2	1	4	5	26
5	Техническая подготовка	4	3	4	3	3	2	3	3	2	27
6	Тактическая подготовка	2	3	4	4	4	3	2	2	2	26
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	3	3	3	3	3	4	3	3	28
8	Соревнования (часы /кол- во игр)		4	2	2		4	4		4	20
9	Инструкторская и суд. практика		1		1		1	1	1		5
10	Контрольные и переводные нормативы	3			3				3		9
11	Медицинское обследование		3								3
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Итого часов:		24	27	24	26	20	23	24	24	24	216

3.2. Содержание программы

группа начальной подготовки (СОГ)

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.

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 амортизаторами, 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, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров».

Раздел 7. Контрольные игры.

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

Раздел 8. Контрольные испытания.

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

3.3. Структура занятия и регламент

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

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 *подводящие* 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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с

разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег

с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на 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.

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.

3.5. Методика работы

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.

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

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 противоборство.

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 физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН согласно календаря спортивно-массовых мероприятий на 2016-2017 учебный год

IV. Система контроля и зачётные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Способы определения результативности.

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов на протяжении года.
4. Тестирование общефизической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП СОГ

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

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-

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

Общая физическая и специальная подготовленность

1. **Прыжок в длину с места** (характеризуется общий 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 50х50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р 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 лицевой до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек.выполняются две попытки с интервалом 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция в мерах за две попытки. Юные баскетболисты групп двенадцатилетнего возраста выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

5. Скоростное ведение мяча 2х20 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 лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки.

2. Комбинированное упражнение.

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, 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 фишке, касается ее правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьей фишке, касается ее рукой и правым боком направляется к четвертой фишке. 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 устика. 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.

V. Материально техническое обеспечение программы

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество			Примечание
		Основная школа	Старшая школа		
			Базов уров.	Проф уров	
1	2	3	4	5	6
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)				
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д			Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		Д		
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)			Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д			
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		Д		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)			Д	
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	Д	Д	
1.8	Учебник по физической культуре Физическая культура 5, 6-7, 8-9 классы/ Под редакцией А.П. Матвеева, М.: «Просвещение» 2013 г.	Г	Г	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 Поурочные разработки по физической культуре 3 класс. / А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО, 2013 Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы. / В.И. Ковалько - М.: ВАКО, 2005 Физическая культура 10 класс (девушки) часть I. / С.Е. Голомидова - В.: Корифей, 2009 Физическая культура 10 класс (девушки) часть II. / С.Е. Голомидова - В.: Корифей, 2009 Физическая культура 8 класс. / С.В. Курылев - В.: Корифей, 2009 Физкультура 11 класс. Поурочные планы (для занятий с юношами). / М.В. Видякин, В.И. Вивенко - В.: Учитель, 2007 Физкультура 5 класс. Поурочные планы. / Г.В. Бондаренкова, НИ. Коваленка, А.Ю. Уточкин - В.: Учитель, 2011 Физкультура 7 класс. Поурочные планы. / Г.В. Бондаренкова, НИ. Коваленка, А.Ю. Уточкин - В.: Учитель, 2011				Методические пособия
1.9	Дидактические материалы по основам	Г	Г	Г	Комплекты разноуровневых

1	2	3	4	5	6
	разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»				тематических заданий, дидактических карточек.
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	Д	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Д		Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.	ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ				
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	Д	Д	
3.	ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ				
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Д	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Д	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ				
4.1.	Мегафон				

4.2	Мультимедийный компьютер	Д			Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
5.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ				
	Гимнастика				
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	Г	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	Г	Г	
5.3.	Козел гимнастический	Г	Г	Г	
5.4.	Конь гимнастический			Г	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	Г	Г	
1	2	3	4	5	6
5.6	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	Г	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	Г	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Г	Г	
5.9	Контейнер с набором т/а гантелей	Г			
5.10	Стойка для штанги		Д	Д	
5.11	Штанги тренировочные		Г	Г	
5.12	Гантели наборные		Г	Г	
5.13	Коврик гимнастический	Г	Г	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	Г	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	Г	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	Г	Г	Г	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	К	К	
5.18	Палка гимнастическая	К	К	К	
5.19	Обруч гимнастический	К	К	К	
1	2	3	4	5	6
5.20	Сетка для переноса малых мячей	Д	Д	Д	
	Легкая атлетика				

5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	Д		
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	Д		
5.23	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д			
5.24	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
	Спортивные игры				
5.25	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	Д		
5.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	Г		
5.27	Мячи баскетбольные	Г	Г	Г	
5.28	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	Д	Д	
5.29	Сетка волейбольная	Д	Д		
5.30	Мячи волейбольные	Г	Г	Г	
5.31	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	Д	Д	
5.32	Табло перекидное	Д			
5.33	Мячи футбольные	Г	Г	Г	
5.34	Номера нагрудные	Г	Г	Г	
1	2	3	4	5	6
	Средства до врачебной помощи				
5.35	Аптечка медицинская	Д	Д		
	Дополнительный инвентарь				
5.36	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д			Доска должна быть передвижная и легко перемещаться по спортивному залу
6.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ				
6.1	Спортивный зал игровой				С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки)
6.3	Кабинет учителя				Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
7.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)				
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д			
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д			
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д			

7.6	Площадка игровая волейбольная	Д			
7.8	Полоса препятствий	Д	Д		

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996
2. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008
4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004
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. - 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 ссузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.-279 с.

6.2 Перечень аудиовизуальных средств

Класс	Тема	Номер диска(папка)	Цель использования
5-11	Легкая атлетика	Спорт\1 dyafylmy Спорт\1 Легкая атлетика	Демонстрация пошаговых действий в разделе легкая атлетика (бег, прыжки, метание)
5-11	Баскетбол	\Спорт\2Баскетбол	Демонстрация игры в защите, в нападении
5-11	Гимнастика	Спорт\3 Гимнастика Спорт\1 dyafylmy	Демонстрация элементов гимнастики
5-11	Лыжная подготовка	Спорт\4 Лыжи	Демонстрация лыжных ходов, правильная постановка лыж при движении различными ходами, общеразвивающие упражнения с резиной для лыжника
5-11	Волейбол	Спорт\5 Волейбол	Демонстрация приемов мяча, элементов передвижений, упражнения для освоения отдельных элементов, тактика

			нападения
5-11	Олимпиада, олимпийские игры, история развития олимпийского движения	Спорт\Олимпиада	Демонстрация исторических событий в спорте
5-11	Упражнения для пресса	Спорт\Пресс	В качестве обучающего видео для преподавателей физической культуры
5-11	Пулевая стрельбы	Спорт\Пулевая стрельба 1 dyafylmy\Стрельба	Демонстрация обучения пулевой стрельбе
8-11	Элементы на перекладине	Спорт\Турник	Демонстрация выполнения фигур на турнике
5-11	Упражнения для различных групп мышц	Спорт\Упражнения на различные группы мышц	Развивать различные группы мышц
5-11	Футбол	Спорт\Футбол Спорт\1 dyafylmy\Футбол	Демонстрация приемов мяча, элементов передвижений, упражнения для освоения отдельных элементов
5-11	Круговая тренировка	Спорт\1 dyafylmy\Круговая тренировка	Демонстрация правильного выполнения упражнений
5-11	Первая помощь при несчастных случаях	Спорт\1 dyafylmy\Техника безопасности на уроках физической культуры	Демонстрация оказания первой доврачебной помощи, при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма

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	Basketbail-training
Программа для увеличения роста	Siamdunk.ru
Разминка перед игрой в баскетбол	Knowledge.allibest.ru
Как вести мяч в баскетболе	Wiki How