

**Отделение Муниципального казенного учреждения
дополнительного образования Дома детского творчества
Детско-юношеская спортивная школа**

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКУ ДО ДДТ
 Л.А. Иванюк

Рассмотрена на заседании
Метод совета ~ 13
«28» августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор О МКУ ДО ДДТ
ДЮСШ

 К.В. Кузеванов
«28» августа 2020 г.


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

Возраст обучающихся: от 8 – 18 лет
Срок реализации: 7 лет

Составитель:
Балыбердин Сергей Владимирович

п.г.т. Гари
2020 год

Оглавление.

1. Пояснительная записка.
2. Организационно-методические указания.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
5. Восстановительные мероприятия.
6. Психологическая подготовка.
7. Воспитательная работа.
8. Методическое обеспечение деятельности.
9. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.
10. Контроль в процессе подготовки.
11. Список литературы.

1. Пояснительная записка.

Программа по баскетболу составлена на основе "Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ - баскетбол", издательство "Советский спорт", Москва, 2004 г. Программа составлена также на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ (методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ от 29.09.2006 г.) в соответствии с Законом РФ "Об образовании", нормативными документами Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму, Типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР (приказ Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 "Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР"), в основу положена «образовательная программа по баскетболу. Программа дополнительного образования детей 8 - 18 лет. муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Вольская Детско-юношеская спортивная школа Вольского района Саратовской области», разработчик: Мамаев А. В., тренер-преподаватель второй квалификационной категории, 2013 год.

Настоящая программа по баскетболу является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в Гаринской ДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по баскетболу.

Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей баскетболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Основополагающие принципы:

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

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и

методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Основная задача педагога – всестороннее развитие обучающихся в процессе овладения физ.ической культурой. Она решается педагогом на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Педагогом систематически отслеживается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием, выявлением признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения обучающимся прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд района, области;
- обучение технике и тактике баскетбола;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу;
- оказание помощи общеобразовательным школам в организации спортивно-массовой работы по баскетболу;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Учебные группы в отделении баскетбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

«обучающая», заключающаяся в реализации тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу;

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП.

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

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

На учебно-тренировочном этапе подготовки (УТ) группы комплектуются из числа способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших требования по ОФП и СФП

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

Подготовка игроков в баскетбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

- *спортивно-оздоровительный этап* проходит в *спортивно-оздоровительных группах* и может длиться от 1 года до нескольких лет;
- *этап предварительной подготовки (до 3-х лет)* проводится в *группах начальной подготовки*;
- *этап начальной специализации (до 3-х лет)* проводится в *учебно-тренировочных группах 1,2 и 3 годов обучения*;

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП в группах сдаются два раза в год - в сентябре и мае, то технической подготовке в конце учебного года - в мае.

При переводе младших детей в старшие группы необходимо придерживаться требований длительности одного занятия, что обусловлено физиологическими требованиями. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах - трёх академических часов.

Основной формой учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ является урок. Кроме того, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней гимнастикой, принимать водные процедуры. Спортсмены старших разрядов строят свои занятия согласно утверждённым для них индивидуальным планам. Помимо этого, регулярно проводятся тестирования для

оценки уровня технической и физической подготовленности, а для выявления уровня спортивного мастерства - контрольные соревнования по баскетболу.

Материал в программе изложен в соответствии с утверждённым режимом учебно-тренировочной работы ДЮСШ и учитывает требования по спортивной подготовке на различных этапах обучения.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в ДЮСШ, является многолетним процессом, рассчитанным на 7 лет работы, и предусматривает определённые требования к занимающимся баскетболом в соответствии с этапом подготовки от 10 до 18 лет.

Программа составлена для каждого года обучения и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Реализация программы - может проходить как в форме очного обучения так и с применением дистанционных форм обучения.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагог, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях, и включение выпускников ДЮСШ в состав сборной команды района и области.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: начальная, текущая, итоговая. Журнал оценки результатов.

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3. Контрольные и товарищеские игры.

2. Организационно-методические указания.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. 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 (таблица 1).

Условия комплектования учебных групп.

Таблица 1.

Год обучения.	Возраст учащихся, лет.	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю.	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов неделю.	Уровень спортивной подготовленности.
<i>/. Спортивно-оздоровительные группы (СО).</i>					
1-й год	10-18	15-25	2	72/2	Прирост показателей ОФП.
<i>//. Этап начальной подготовки (НП).</i>					
1-й год	10-11	10-15	2	144/4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов).
2-й год	11-12	10-15	3	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов).
3-й год	13-14	10-15	3	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов).
<i>///. Учебно-тренировочный этап (УТ).</i>					
1-й год	14-15	8-12	3	216/6	Выполнение нормативов ОФП, СФП и технической подготовки.
2-й год	15-16	8-12	3	216/6	Выполнение нормативов ОФП, СФП и технической подготовки.
3-й год	16-17	8-12	3	216/6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической подготовки и спортивного разряда.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

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.

Соревновательная деятельность строится на основе технического и тактического мастерства. Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего их возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д.

В табл. 3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

Прежде всего, это высокорослые дети. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности.

Когда занимающиеся упражняются в технических приёмах, можно значительно повысить физическую нагрузку для развития специальной выносливости.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 2.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Длина тела			+	+	+	+			
Мышечная масса			+	+	+	+			
Быстрота	+	+							
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+				
Сила			+	+	+				
Выносливость	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+								
Координационные способности	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+				

В технической подготовке используют два методических подхода: целостный - обучение движению в целом, и расчленённый - раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение.

Все эти особенности надо учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

3. Учебный план.

На протяжении всего периода обучения в ДЮСШ баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. В учебном плане показано распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения. В учебном плане учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ (таблица 3).

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)

Таблица 3.1.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Техника безопасности на занятиях баскетболом	1	1	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	20		20
2.1	Упражнения для развития общей выносливости.	4		4
2.2	Упражнения для различных групп мышц.	4		4
2.3	Упражнения для развития гибкости и ловкости	4		4
2.4	Подвижные игры.	8		8
3.	Основы техники игры в баскетбол.	12	2	10
3.1	Броски мяча в кольцо.	2		2
3.2	Техника игры.	4	1	3
3.3	Технические действия в нападении.	4	1	3
3.4	Технические действия в защите.	2		2
4.	Основы тактики игры в баскетбол.	12	2	13
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	4	1	3
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	4		4
5.	Специальная физическая подготовка.	14	1	13

5.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3		3
5.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для броска	3		3
5.3	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	1	7
6.	Правила игры и судейства.	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	2	
7.	Интегрированная игровая подготовка.	8		8
8.	Сдача контрольных нормативов.	1		1
	Всего	72	10	62

Этап начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1)

Таблица 3.2.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4	4	
1.1	Техника безопасности на занятиях	1	1	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	34	4	30
2.1	Строевые упражнения	8	1	7
2.2	Упражнения для различных групп мышц	9	1	8
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8
2.4	Подвижные игры	8	1	7
3.	Основы техники игры в баскетбол.	24	2	22
3.1	Броски мяча в кольцо.	6		6
3.2	Техника игры.	6	1	5
3.3	Технические действия в нападении.	6	1	5
3.4	Технические действия в защите.	6		6
4.	Тактика игры в баскетбол.	24	4	20
4.1	Тактические действия при игре в защите	12	2	10
4.2	Тактические действия при игре в нападении.	12	2	10
5.	Специальная физическая подготовка.	34	3	31
5.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	14	1	13
5.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для броска	12	1	11

5.3.	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	1	7
6.	Правила игры и судейства.	3	3	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	3	3	
7.	Интегрированная игровая подготовка.	20		20
8.	Сдача контрольных нормативов.	1		1
	Всего	144	20	124

Этап начальной подготовки второго и третьего года обучения (ГНП-2,3)

Таблица 3.3.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	5	5	
1.1	Техника безопасности на занятиях	1	1	
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	
1.5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	46		46
2.1	Строевые упражнения	6		6
2.2	Упражнения для различных групп мышц	10		10
2.3	Упражнения для развития ловкости и гибкости	10		10
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10
2.5	Упражнения для развития общей выносливости	10		10
3.	Техническая подготовка.	60	4	56
3.1	Броски мяча в кольцо.	15		15
3.2	Техника игры.	15	2	13
3.3	Технические действия в нападении.	15	2	13
3.4	Технические действия в защите.	15		15
4.	Тактика игры в баскетбол.	40	6	34
4.1	Тактические действия при игре в защите	20	3	17
4.2	Тактические действия при игре в нападении.	20	3	17
5.	Специальная физическая подготовка.	30		30

5.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	15		15
5.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для броска	15		15
6.	Правила игры и судейства.	6	3	3
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6	3	3
7.	Интегрированная игровая подготовка.	27		27
8.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
	Всего	216	18	198

Учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТГ-1)

Таблица 3.4.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	
1.1	Техника безопасности на занятиях	1	1	
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	
1.5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	
1.6.	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	36		36
2.1	Упражнения для различных групп мышц	6		6
2.2	Упражнения для развития ловкости и гибкости	6		6
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	6		6
2.4	Упражнения для развития общей выносливости	6		6
2.5	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6
2.6	Упражнения для развития быстроты	6		6
3.	Техническая подготовка.	60	4	56
3.1	Броски мяча в кольцо.	15		15
3.2	Техника игры.	15	2	13
3.3	Технические действия в нападении.	15	2	13
3.4	Технические действия в защите.	15		15
4.	Тактика игры в баскетбол.	40	6	34
4.1	Тактические действия при игре в защите	12	2	10
4.2	Тактические действия при игре в нападении.	18	2	16
4.3	Тактические комбинации	10	2	8
5.	Специальная физическая подготовка.	30		30

5.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	10		10
5.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для броска	10		10
5.3	Упражнения для развития игровой ловкости	10		10
6.	Правила игры и судейства.	8	4	4
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	8	4	4
7.	Интегрированная игровая подготовка.	34	2	32
8.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
	Всего	216	22	194

Учебно-тренировочный этап второго и третьего годов обучения (УТГ-2,3)

Таблица 3.5.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	
1.1	Техника безопасности на занятиях	1	1	
1.2	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	
1.4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	
1.5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	
1.6.	Планирование и контроль спортивной подготовки	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	36		36
2.1	Упражнения для различных групп мышц	5		5
2.2	Упражнения для развития ловкости и гибкости	5		5
2.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5		5
2.4	Упражнения для развития общей выносливости	5		5
2.5.	Упражнения для рук и плечевого пояса	6		6
2.6.	Упражнения для развития быстроты	5		5
2.7.	Упражнения для развития силы	5		5
3.	Техническая подготовка.	60	2	58
3.1	Броски мяча в кольцо.	15		15
3.2	Техника игры.	15	1	14
3.3	Технические действия в нападении.	15	1	14
3.4	Технические действия в защите.	15		15
4.	Тактика игры в баскетбол.	40	6	34
4.1	Тактические действия при игре в защите	12	2	10
4.2	Тактические действия при игре в нападении.	18	2	16
4.3	Тактические комбинации	10	2	8
5.	Специальная физическая подготовка.	20		20
5.1	Упражнения для развития быстроты движения и	5		5

	прыгучести			
	Упражнения для развития качеств, необходимых для броска	5		5
5.2	Упражнения для развития игровой ловкости	5		5
	Упражнения для развития специальной выносливости	5		5
6.	Правила игры и судейства.	10	5	5
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	10	5	5
7.	Интегрированная игровая подготовка.	42	4	38
8.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
	Всего	216	23	193

С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специально-физическую, тактическую подготовки. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП, а на СФП возрастает. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Общие задачи учебного процесса

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

4. Содержание программы.

4.1. Содержание программы в Спортивно-оздоровительной группе (СОГ)

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом, инструктаж по пожарной безопасности. Проведение учений по эвакуации. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья,

физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Общая физическая подготовка.

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). Ходьба на лыжах. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Упражнения для различных групп мышц.

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 разновременное, 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 развития гибкости и ловкости

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения со 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Подвижные игры:

«Вызов номера», Пятнашки», «Третий лишний», «Ловишки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Бой петухов», «Бег пингвинов», «Точный расчет», «Наперегонки с мячом», «Тройка», «Совушка», «Мяч среднему», «Кто меткий?», «Затейники».

Основы техники игры в баскетбол.

Главное в баскетболе – результативный бросок, Именно в нем смысл и цель игры.

Держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами.

Ловля мяча.

Передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки.

Ведение мяча (дриблинг).

Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди (в настоящее время применяется не часто).

Бросок одной рукой от плеча.

Техника игры.

Техника игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и поворота.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок.

Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановкой; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: (- то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; -в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте

второго, а тот продолжает упражнение дальше; - в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; - в парах – один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника овладеть мячом; - ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Технические действия в нападении.

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом: ловля мяча; передача мяча; броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; аритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

Технические действия в защите.

передвижения; овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю); стойка с выставленной вперед ногой; стойка с расположением стоп параллельно; выравнивание; выбивание мяча; накрывание; перехват; овладение мячом при остановке.

Основы тактики игры в баскетбол.

Тактические действия при игре в защите.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент и в нужном месте выйти для получения мяча.

Действия с мячом.

Игрок должен стремиться:

создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину; всегда стремиться отдать мяч свободному игроку; не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освободившегося игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Командные действия.

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца.

Тактические действия при игре в нападении.

Перед защищающейся командой стоят задачи:

не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия

между линиями и отдельными игроками соперника; не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды); овладеть мячом.

Специальная физическая подготовка.

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

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

Подвижные игры с элементами баскетбола:

«Рывок за мячом», «Нападают пятерками», «Бросай - поймай», «Передал – садись», «10 передач», «Десять ударов с передачей», «Восьмёрка на месте», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Правила игры и судейства.

Составление комплекса упражнений по общефизической подготовке.

Проведение разминки перед игрой.

Жесты судьи, штрафы и наказания, изучение правил игры.

Интегрированная игровая подготовка.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

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

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

4.2. Содержание программы в группе начальной подготовки первого года обучения (ГНП-1)

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом, инструктаж по пожарной безопасности. Проведение учений по эвакуации. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.

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

Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после

напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Общая физическая подготовка.

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 различных групп мышц.

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 разновременное, 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 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). Ходьба на лыжах. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Подвижные игры.

«Вызов номера», «Пятнашки», «Третий лишний», «Ловишки», «К своим флажкам», «Два мороза», «Бой петухов», «Бег пингинов», «Точный расчет», «Наперегонки с мячом», «Тройка», «Совушка», «Мяч среднему», «Кто меткий?», «Затейники».

Основы техники игры в баскетбол.

Главное в баскетболе – результативный бросок, Именно в нем смысл и цель игры.

Держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами.

Ловля мяча.

Передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки.

Ведение мяча (дриблинг).

Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди (в настоящее время применяется не часто).
Бросок одной рукой от плеча.

Техника игры.

Техника игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и поворота.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок.

Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановкой; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: (- то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; - в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; - в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; - в парах – один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника овладеть мячом; - ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Технические действия в нападении.

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом: ловля мяча; передача мяча; броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; аритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

Технические действия в защите.

передвижения; овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю); стойка с выставленной вперед ногой; стойка с расположением стоп параллельно; выравнивание; выбивание мяча; накрывание; перехват; овладение мячом при остановке.

Основы тактики игры в баскетбол.

Тактические действия при игре в защите.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент и в нужном месте выйти для получения мяча.

Действия с мячом.

Игрок должен стремиться:

создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину; всегда стремиться отдать мяч свободному игроку; не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освобожденного игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Командные действия.

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца.

Тактические действия при игре в нападении.

Перед защищающейся командой стоят задачи:

не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника; не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды); овладеть мячом.

Специальная физическая подготовка.

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 голени, 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.

Подвижные игры с элементами баскетбола:

«Рывок за мячом», «Нападают пятерками», «Бросай - поймай», «Передал – садись», «10 передач», «Десять ударов с передачей», «Восьмёрка на месте», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Правила игры и судейства.

Проведение разминки перед игрой. Жесты судьи, штрафы и наказания, изучение правил игры.

Интегрированная игровая подготовка.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в

тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Сдача контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

4.3. Содержание программы в группе начальной подготовки второго и третьего годов обучения (ГНП-2,3)

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом, инструктаж по пожарной безопасности. Проведение учений по эвакуации. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.

Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня

эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Общая физическая подготовка.

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 различных групп мышц.

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 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 развития гибкости и ловкости

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения со 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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. 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). Ходьба на лыжах. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Основы техники игры в баскетбол.

Главное в баскетболе – результативный бросок, Именно в нем смысл и цель игры.

Держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами.

Ловля мяча.

Передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки.

Ведение мяча (дриблинг).

Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди (в настоящее время применяется не часто).

Бросок одной рукой от плеча.

Техника игры.

Техника игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и поворота.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок.

Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановкой; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: (- то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; -в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; -в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; - в парах – один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника овладеть мячом; -ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Технические действия в нападении.

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом: ловля мяча; передача мяча; броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; аритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

Технические действия в защите.

передвижения; овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю); стойка с выставленной вперед ногой; стойка с расположением стоп параллельно; выравнивание; выбивание мяча; накрывание; перехват; овладение мячом при остановке.

Основы тактики игры в баскетбол.

Тактические действия при игре в защите.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент и в нужном месте выйти для получения мяча.

Действия с мячом.

Игрок должен стремиться:

создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину; всегда стремиться отдать мяч свободному игроку; не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освободившегося игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Командные действия.

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца.

Тактические действия при игре в нападении.

Перед защищающейся командой стоят задачи:

не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника; не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не

допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды); овладеть мячом.

Специальная физическая подготовка.

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 голени, 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 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.

Правила игры и судейства.

Проведение разминки перед игрой. Жесты судьи, штрафы и наказания, изучение правил игры.

Интегрированная игровая подготовка.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

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

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Сдача контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

4.4. Содержание программы в учебно-тренировочной группе первого года обучения (УТГ-1)

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом, инструктаж по пожарной безопасности. Проведение учений по эвакуации. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.

Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе

занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для различных групп мышц.

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 гибкости и ловкости

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения со 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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. 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). Ходьба на лыжах. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

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 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.

Основы техники игры в баскетбол.

Главное в баскетболе – результативный бросок, Именно в нем смысл и цель игры.

Держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами.

Ловля мяча.

Передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки.

Ведение мяча (дриблинг).

Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди (в настоящее время применяется не часто).

Бросок одной рукой от плеча.

Техника игры.

Техника игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и поворота.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок.

Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановкой; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: (- то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; -в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; -в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; - в парах – один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника овладеть мячом; -ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Технические действия в нападении.

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом: ловля мяча; передача мяча; броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; аритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

Технические действия в защите.

передвижения; овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю); стойка с выставленной вперед ногой; стойка с расположением стоп параллельно; выравнивание; выбивание мяча; накрывание; перехват; овладение мячом при остановке.

Основы тактики игры в баскетбол.

Тактические действия при игре в защите.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент и в нужном месте выйти для получения мяча.

Действия с мячом.

Игрок должен стремиться:

создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину; всегда стремиться отдать мяч свободному игроку; не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освобожденного игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Командные действия.

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца.

Тактические действия при игре в нападении.

Перед защищающейся командой стоят задачи:

не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника; не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды); овладеть мячом.

Тактические комбинации

Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними.

Передача в парах. Передача в тройках. Передача треугольником.

Тактическая комбинация с применением заслона

Передний заслон. Боковой заслон. Задний заслон.
Заслон игроку без мяча.

Примеры игровых комбинаций:

- **Начало игры с центра.**
- **Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в тыловой зоне**
- **Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в передовой зоне.**
- **Вбрасывание мяча из-за боковой линии в тыловой зоне**
- **Вбрасывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне**

Специальная физическая подготовка.

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 голени, 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, ритмичный 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.

Правила игры и судейства.

Проведение разминки перед игрой. Жесты судьи, штрафы и наказания, изучение правил игры. Составление комплекса упражнений по общефизической подготовке.

Интегрированная игровая подготовка.

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

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

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Сдача контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке и технической подготовке.

4.5. Содержание программы в учебно-тренировочной группе второго и третьего годов обучения (УТГ-2,3)

Основы знаний о физической культуре и спорте.

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом, инструктаж по пожарной безопасности. Проведение учений по эвакуации. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.

Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после

напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

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

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для различных групп мышц.

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 гибкости и ловкости

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения со 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. Повороты 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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. 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). Ходьба на лыжах. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

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 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 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.

Техническая подготовка.

Главное в баскетболе – результативный бросок, Именно в нем смысл и цель игры.

Держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами.

Ловля мяча.

Передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки.

Ведение мяча (дриблинг).

Броски мяча в кольцо.

Бросок двумя руками от груди (в настоящее время применяется не часто).

Бросок одной рукой от плеча.

Техника игры.

Техника игры – совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Техника перемещений использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и поворота.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

Приставные шаги – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами – согнутые ноги и мягкое подтягивание их друг к другу.

Прыжки – используются для выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок.

Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги вниз. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

Остановки позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

Распространенные ошибки: смещение опорной ноги с места первоначальной ее постановкой; потеря равновесия.

Устранение ошибок: нога на опору встала выпрямленной, а не согнутой. Следить за подседом. Вторым шагом ставить ногу вперед – в сторону, а не просто вперед. Удерживать тело надо опорной ногой.

Повороты способствуют укрыванию мяча от противника, позволяют освободиться от опеки. Движения игрока при поворотах сходны с движениями циркуля, только баскетболист находится на согнутых ногах. Опорная нога на носке и не смещается со своего места, другая нога выполняет шаги – выпады в любых направлениях.

Подводящие упражнения: (- то же, но повороты выполняются по условным зрительным сигналам, сочетания несколько поворотов в разной последовательности; - в кругах первый бежит по повороту и перед ним выполняет остановку и поворот назад остается на месте второго, а тот продолжает упражнение дальше; - в двух колоннах – бег до определенного ориентира, остановка, поворот назад, поворот вперед, продолжать бег; - в парах – один с мячом, другой в защите. Игрок с мячом выполняет повороты, укрывая мяч от защитника. Задача защитника овладеть мячом; - ловля мяча от стены и с поворотом назад, ведение его до установленного ориентира или броска.

Технические действия в нападении.

Передвижения и стойки: передвижение различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками; сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения и тактических действиях при активном противодействии противника.

Владение мячом: ловля мяча; передача мяча; броски мяча (штрафной, со средних и дальних дистанций); броски мяча в движении с двух и одного шага; добивание мяча в корзину; бросок в прыжке.

Ведение мяча: чередование различных способов ведения; перевод мяча перед собой шагом; ритмичное ведение мяча; обводка с синхронным асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног; проход вдоль линии; проход под кольцо.

Технические действия в защите.

передвижения; овладение мячом (накрывание и отбивание мяча при броске, накрывание мяча спереди и сзади, овладение мячом при розыгрыше и начальном броске); блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю); стойка с выставленной вперед ногой; стойка с расположением стоп параллельно; выравнивание; выбивание мяча; накрывание; перехват; овладение мячом при остановке.

Основы тактики игры в баскетбол.

Тактические действия при игре в защите.

Индивидуальные действия: действия без мяча должны быть всегда эффективными, что зависит от грамотности игроков. Находясь без мяча, игрок должен либо привлечь к себе внимание (сковать действия противников), либо освободиться от опеки и в нужный момент и в нужном месте выйти для получения мяча.

Действия с мячом.

Игрок должен стремиться:

создавать острые атакующие ситуации; вести мяч только в тех случаях, когда имеется возможность быстро атаковать корзину; всегда стремиться отдать мяч свободному игроку; не спешить с броском.

Групповые взаимодействия: (взаимодействия двух, трех игроков).

Наиболее типичными являются взаимодействия, организованные по принципу «отдай мяч и выходи» и принципу оказания взаимопомощи (заслоны).

Подстраховка – прием, когда другой игрок оказывает помощь в держании освободившегося игрока, как бы страхуя. Подстраховка имеет успех только в момент, когда противник, обыгрывая защитника и еще не успев набрать дистанцию и скорость.

Командные действия.

Основа успеха нападения в баскетболе – коллективные действия, направленные на то, чтобы рационально создать одному из игроков удобное положение для атаки кольца.

Тактические действия при игре в нападении.

Перед защищающейся командой стоят задачи:

не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в кольцо; отобрать у соперника мяч и создать условия контратаки; нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками соперника; не допустить быстрого перехода соперника в контратаку; не дать сопернику выйти на позицию, удобную для атаки кольца; воспрепятствовать передвижению соперника; не дать сопернику прицельно бросить мяч в кольцо; не допустить прохода соперника к щиту (особенно сильной правой стороны); не допустить передачу мяча в опасном направлении (особенно центральному или лидеру команды); овладеть мячом.

Тактические комбинации

Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними.

Передача в парах. Передача в тройках. Передача треугольником.

Тактическая комбинация с применением заслона

Передний заслон. Боковой заслон. Задний заслон.
Заслон игроку без мяча.

Примеры игровых комбинаций:

- **Начало игры с центра.**
- **Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в тыловой зоне**
- **Вбрасывание мяча из-за лицевой линии в передовой зоне.**
- **Вбрасывание мяча из-за боковой линии в тыловой зоне**
- **Вбрасывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне**

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (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 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, ритмичный 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Правила игры и судейства.

Проведение разминки перед игрой. Жесты судьи, штрафы и наказания, изучение правил игры. Составление комплекса упражнений по общефизической подготовке.

Интегрированная игровая подготовка.

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

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

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

Сдача контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке и технической подготовке.

5. Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. 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. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

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».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические 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. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

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.

6. Психологическая подготовка.

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

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

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

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

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

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

7. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

8. Методическое обеспечение деятельности.

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях занимающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Занятия должны содействовать:

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формированию правильной осанки.

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1,5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

9. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	О МКОУ ДОД ДДТ ДЮСШ
2	Спортивная экипировка	спортивная форма для выступления на официальных соревнованиях
3	Спортивный инвентарь	секундомер, мячи баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мячи набивные
4	Оборудование	Кольца баскетбольные, табло для ведения счёта

10. Контроль в процессе подготовки.

Методические указания.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся в ДЮСШ проводится следующий комплекс контрольных упражнений:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- бег 1000 м.; вис на перекладине на согнутых руках; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в таблицах 12 и 13 С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболистов всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже приведенных в таблицах 12 и 13.

Нормативные требования по физической подготовке.

Таблица 12.

Группы.	Прыжок в длину с места (см.).		Высота подскока (см.), (по Абалакову)		Бег 20 м. (с.)		Бег 40 с. (м.)		Бег 300 м. (для ГНП) Бег 600 м. (для УТГ)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП-1	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
ГНП-2	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
ГНП-3	190	180	35	35	3,9	4,0	5п20	5п10	5,5	1,00
УТГ-1	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
УТГ-2	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
УТГ-3	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40

Нормативные требования по технической подготовке.

Таблица 13.

Группы.	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
ГНП-1	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
ГНП-2	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
ГНП-3	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ-1	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
УТГ-2	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
УТГ-3	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60

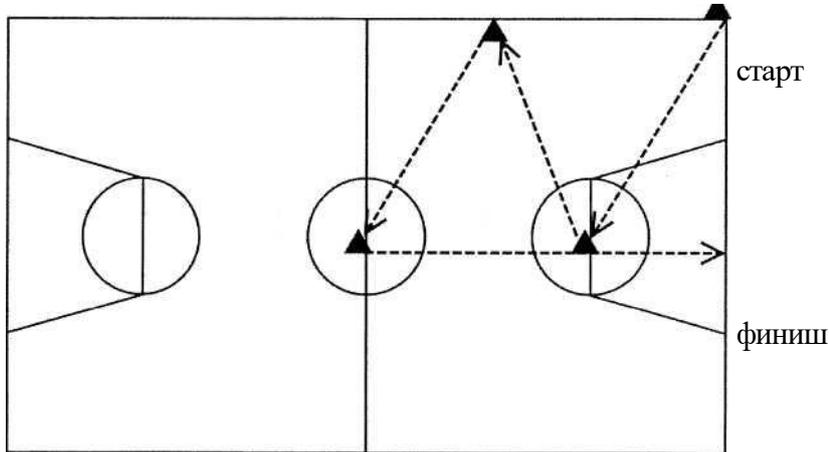
Указания к выполнению контрольных упражнений.

Техническая подготовка.

1. Передвижение.

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

Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общеметодические указания (ОМУ):

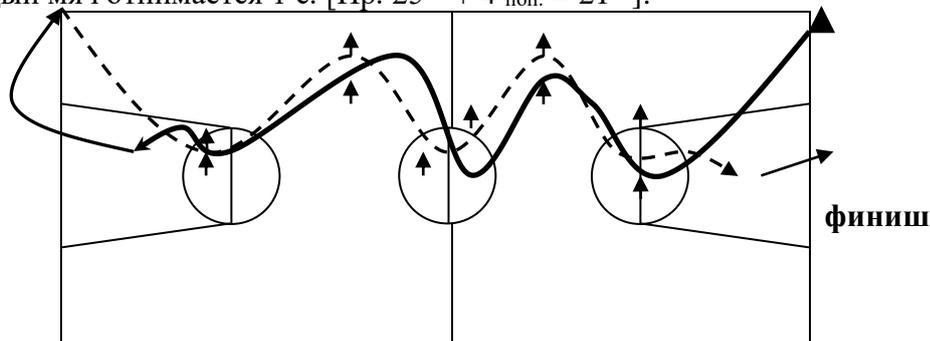
1) для 1-2 года обучения

- перевод выполняется с руки на руку,
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

2) для 3-5 года обучения

- перевод выполняется с руки на руку под ногой,
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков);

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



3. Передачи мяча

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

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

ОМУ:

1) для 1-2 года обучения

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

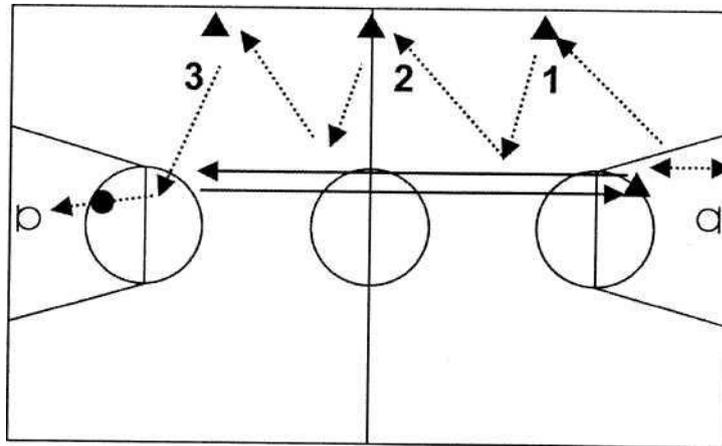
2) для 3-5 года обучения

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

[Пр. $30^M + 2 \text{ поп.} = 28^M$].

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции.

для 1-2 года обучения

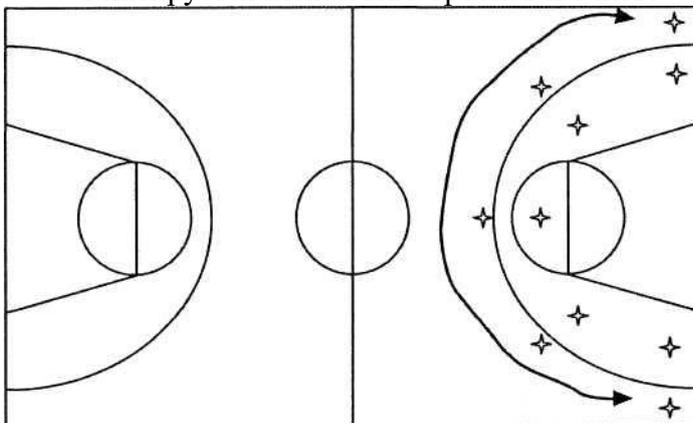
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

для 3-5 года обучения

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.

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

2. Прыжок с доставанием.

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

3. Бег 40 с.

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

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м.

Общая физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота прыжка.
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 с.
5. Бег 300 м. (600 м., 1000 м.).

Техническая подготовка.

1. Передвижение.
2. Скоростное ведение.
3. Передачи мяча.
4. Дистанционные броски.
5. Штрафные броски.

11. Список литературы.

1. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. - Санкт-Петербург, 2002 г.
2. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1984 г.
3. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. - М.: изд. Центр Академия, 2002 г.
4. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. - М.: изд. Центр Академия, 2004 г.
5. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.
6. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры.- М. 1997 г.
7. Портнов Ю.М. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры. - М., 2004 г.
8. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.