СОДЕРЖАНИЕ:

стр.

1. Пояснительная записка ……………………………………………………………….....2.
   1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания………….....2
   2. Отличительные особенности баскетбола ………………………………………….2

1.3.Специфика организации тренировочного процесса ……………………………....3

2. Нормативная часть ……………………………………………………………………….4

2.1. Организационная структура спортивной подготовки ……………………………5

2.2. Требования к количественному и качественному составу группы……………….5

2.3. Режим тренировочной работы ………………………………………………..…….6

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной

подготовки …………………………………………………………………………...8

2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

спортивную подготовку………………………………………………………………9

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

баскетбол……………….…………………………………………………………......11

2.7. Структура годичного цикла ……………………………………………………….11

2.8. Система отбора обучающихся …………………………………………………….11

1. Методическая часть ……………………………………………………………………16

3.1. Рекомендации к проведению тренировочных занятий…. ………………………16

3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и

соревнований ……………………………………………………………………..…17

3.3. Программный материал для практических занятий на этапах НП и ТГ …...…..17

4. Врачебный контроль ……………………………………………………………..…….31

5. Психологическая подготовка …………………………………………..…..……..……31

6. Восстановительные мероприятия ……………………………………………….……31

7. Инструкторская и судейская практика ……………………………………………….32

8. Система контроля и зачетные требования……………………………………………32

8.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной

подготовки ……………………………………………………………………………..32

8.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа

обучения) аттестации обучающихся …………………………………………………35

8.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

программы ……………………………………………………………………………..36

8.4. Итоговая аттестация ………………………………………………………………44

10. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку…………...……44

11. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………45

11. Список литературных источников …………………………………..…………….....46

12. Перечень Интернет-ресурсов ………..…………………………………………….….46

13. Список литературы для обучающихся ………..……………………………..……….46

14. Приложение 1. «План спортивных мероприятий» …..………..………………...….47

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам освоения обучения по этим программам» от 12.09.2013г. №730; Приказом Минобрнауки России "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей» от 26 июня 2012 г. N 504 г.; Приказом Минспорта России «Федеральный стандарт спортивной подготовки» от 10.04.2013г. №114; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ**;** методическими рекомендациями «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» , 2008г.; Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры» (Зарегистрировано в Минюсте РФ от 05.03.2014 года).

При разработке программы спортивной подготовки по баскетболу использована «Примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Портнов Ю.М. и др. - Москва, 2007 г.

Нормативный срок освоения программы – 8 лет.

- начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3) – на 3 года,

- тренировочных группах (этап начальной специализации ТГ-1, ТГ-2; этап углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5) - на 5 лет.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

* 1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания:

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-

воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость,

решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность

воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

1.2. Отличительные особенности баскетбола:

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

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

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

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

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

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

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

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

1.3.Специфика организации тренировочного процесса:

Программа составлена на основании учебной программы для ДЮСШ по баскетболу и служит основным документом для эффективного построения подготовки баскетболистов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения. В основу программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

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

- вариативность – предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предпрофессионального дополнительного образования по баскетболу является по направленности – физкультурно-оздоровительной, по уровню освоения – углубленной. Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы сборных команд Мурманской области.

Баскетбол приобщает к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Общая направленность подготовки юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их

совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для

баскетболиста;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- увеличение собственно-соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- повышение интенсивности и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов

Задачи программы:

Образовательные:

-обучение двигательным умениям и навыкам;  
- обучение техническим приемам баскетбола;

-обучение правилам поведения на тренировочных занятиях;  
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;

-овладение двигательными умениями и навыками (техников и тактикой);  
- овладение правилами судейства соревнований, приобретение соревновательного опыта;  
- формирование социальной активности, капитан команды, старший по группе, судья по баскетболу.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям баскетболом;

- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

- воспитание уважительного отношения к сопернику;

- воспитание коммуникативных навыков.

* 1. Организационная структура спортивной подготовки основывается на реализации этапов подготовки в соответствии с таблицей 1.

Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Основная задача | Период подготовки |
| Начальной подготовки | Базовая подготовка и определение избранного вида спорта для дальнейшей специализации | До 3 лет |
| Тренировочный этап | Специализация и углубленная тренировка в избранном виде спорта | До 5 лет |

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки применяется система спортивного отбора, включающая в себя:

- анализ физического развития и освоение спортивных навыков обучающимися;

-сдачу контрольно-переводных нормативов с целью комплектования спортивных групп;

-просмотр и отбор перспективных юных баскетболистов на соревнованиях.

В спортивной подготовке используются следующие критерии:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся и их уровень потенциальных возможностей в баскетболе;

-динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;

-уровень освоения основ техники и тактики в баскетболе.

На тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности;

- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой спортивной подготовки по баскетболу;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Задачи этапа начальной подготовки:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей;

- Формирование стойкого интереса к занятиям;

-Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья,, закаливание организма;

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Задачи тренировочного этапа:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно воспитание физических качеств гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, специальной тренировочной выносливости);

- Совершенствование специальной физической подготовленности

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями,

- Овладение приемами техники на уровне умений и навыков;

- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

- Овладение навыками тактики командных действий.

- Приобщение к соревновательной деятельности по баскетболу.

2.2. Требования к количественному и качественному составу группы.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. При зачислении детей в группы начальной подготовки рекомендуется осуществлять отбор по результатам сдачи контрольных нормативов. 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 обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

2.3.Режим тренировочной работы рассчитан на 52 недели, из них 42 недели в условиях спортивной школы и 10 недель в летний период. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярное время обеспечивается проведением самостоятельной работы по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Режим тренировочной работы для тренеров-преподавателей, работающих по совместительству, рассчитан на 52 недели, из них 39 недель в условиях спортивной школы и 13 недель в летний период – самостоятельная работа по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся.

Учебный год начинается с 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в арендуемых помещениях согласно договору.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, на тренировочных этапах – трех академических часов. Во время проведения практических занятий по баскетболу устраивать перерывы между академическими часами нецелесообразно, это связано с определенными характеристиками вида спорта. Начало тренировочных занятий должно быть не ранее 8.00 часов, а их окончание – не позднее 20 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом обучения в общеобразовательных организациях, возрастных особенностей детей для установления более благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся.

Таблица №2

Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст для зачисления,

количество обучающихся, основные требования на спортивно-оздоровительном этапе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Минимальный  возраст для  зачисления | Минимальное число  учащихся  в группе | Количество тренировочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час) /  Кол-во часов в неделю | Требования  по спортивной  подготовке к концу  учебного года |
| НП-1 | 8-9 лет | 15 | 3-4 | 312 / 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |
| НП-2 | 9-10 лет | 14 | 3-4 | 416 / 8 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |
| НП-3 | 10-11 лет | 14 | 3-4 | 416 / 8 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |
| ТГ-1 | 11-12 лет | 12\*-14 | 4-6 | 520 / 10 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| ТГ-2 | 12-13 лет | 12\*-14 | 4-6 | 624 / 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП |
| ТГ-3 | 13-14 лет | 10\*\*-12 | 5-6 | 728 / 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда |
| ТГ-4 | 14-15 лет | 10\*\*-12 | 5-6 | 832 / 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда |
| ТГ-5 | 15-17 лет | 10\*\*-12 | 5-6 | 936 / 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда |

\*Устанавливается организацией (в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол).

\*Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

\*\*Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы, начиная с тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25 %.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст обучающихся определен годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более чем на два года.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, а также наличие медицинского допуска.

Обучающиеся не выполнившие требования по спортивной подготовке, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на этом же этапе или в спортивно-оздоровительной группе.

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки – тренировочный.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

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 данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов.

2.4. Соотношение объемов тренировочной работы по на этапах спортивной подготовки

Таблица №3

Соотношение объемов тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы спортивной подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 25-28 | 18-20 | 18-20 | 8-12 | 8-12 | 8-12 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-12 | 10-14 | 10-14 | 12-14 | 12-14 | 12-14 |
| 3 | Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 22-23 | 23-24 | 23-24 | 24-25 | 24-25 | 24-25 |
| 4 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 15-20 | 15-20 | 22-25 | 22-25 | 25-30 | 25-30 | 25-30 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 10-14 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| 6 | Участие в соревнованиях(%) | 8-12 | 10-12 | 10-12 | 10-14 | 10-14 | 13-14 | 14-15 | 14-15 |

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим

спортивную подготовку

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст(15-17лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы.

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. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Таблица №4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств,

общие для всех детей и подростков

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | |  |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Таблица №5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол (диапазон рекомендуемого количества соревнований)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды соревнований (игр) | Тренировочный этап | | | | | | | |
| Начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Контрольные | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 3-4 | 3-5 | 3-5 | 4-5 | 4-5 |
| 2 | Отборочные | - | - | - | 1-2 | 1-3 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |
| 3 | Основные | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

2.7. Система отбора

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд. Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему отбора, которая включает в себя:

- тестирование обучающихся;

- сдачу контрольных нормативов;

- просмотр и отбор перспективных спортсменов на соревнованиях.

Критерии отбора на начальном этапе включают в себя:

- стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей, динамику роста индивидуальных показателей физической подготовленности и уровень освоения основ техники на тренировочном этапе используется углубленная система отбора:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;

- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Группы тренировочного этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Дальнейшая система отбора в тренировочные группы (начальной и углубленной специализации) включает обязательную сдачу контрольно-переводных нормативов, просмотр обучающихся в сложнокоординационных упражнениях. Команда баскетболистов участвует в товарищеских и официальных играх, областных турнирах по баскетболу.

2.8. Структура годичного цикла (недельные микроциклы в тренировочных группах).

Важнейшим вопросом построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Каждый большой годичный макроцикл для тренировочных групп НИ и ТГ содержит три цикла, завершающийся соревнованиями, в том числе и в период каникул. В связи с этим, для тренировочных групп в программе дается направленность занятий в микроциклах на 42 недели, которые условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными. В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение по новому материалу и ОФП. В специально подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательной – задачи физической подготовки решаются только специальными баскетбольными средствами.

Таблица № 6

Недельный микроцикл в группах начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировочный день | Направленность занятий в микроциклах | Кол-во часов |
| Общеподготовительные 1-11, 20-25, 32-34, 41 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 1 |
| 3-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Специально-подготовительные 12-16, 26-28, 35-37 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 1 |
| 3-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Предсоревновательные 17-18, 29-30, 38-39 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 1 |
| 3-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Соревновательные 19,31,40 | | |

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями

Таблица № 7

Недельный микроцикл в тренировочной группе первого года обучения (ТГ-1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировочный день | Направленность занятий в микроциклах | Кол-во часов |
| Общеподготовительные: 1-9, 20-25, 32-34, 41-42 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 3-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Физическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2,5 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Специально-подготовительные: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 2,5 |
| 3-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Физическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Предсоревновательные: 14-18, 28-30, 37-39 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 2,5 |
| 3-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Физическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Соревновательные 19,31,40 | | |

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры подряд.

Таблица № 8

Недельный микроцикл в тренировочной группе второго года обучения (ТГ-2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировочный день | Направленность занятий в микроциклах | Кол-во часов |
| Общеподготовительные: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-42 | | |
| 1-й день | 1-е занятие - Физическая подготовка /Технико-тактическая подготовка | 1 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 3-й день | 1 занятие – Техническая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 1,5 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2,5 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Специально-подготовительные: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37. | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 3-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Предсоревновательные: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | 1 занятие - Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 3-й день | 1 занятие – Игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Отдых |  |
| 5-й день | 1 занятие – Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | 1 занятие - Игровая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Соревновательные 19,31,40 | | |

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры подряд.

Таблица № 9

Недельный микроцикл в тренировочной группе второго года обучения (ТГ-3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировочный день | Направленность занятий в микроциклах | Кол-во часов |
| Общеподготовительные: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35 | | |
| 1-й день | Совершенствование быстроты и прыгучести / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Совершенствование игровой ловкости Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 3-й день | 1 занятие – совершенствование качеств , необходимых для броска / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | 1 занятие – индивидуальная подготовка | 2 |
| 5-й день | 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести / Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 6-й день | Игровая подготовка | 2 |
| Специально-подготовительные: 4-6, 14-16, 25-28, 36-38. | | |
| 1-й день | Совершенствование прыгучести /Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Совершенствование ловкости | 2 |
| 3-й день | технико-тактическая подготовка /Игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Индивидуальная подготовка | 1 |
| 5-й день | 1 занятие – совершенствование игровой ловкости / Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 6-й день | 1-е занятие Игровая подготовка / Теоретическая подготовка | 2,5 |
| Предсоревновательные: 7-8, 17-18, 29-30, 39-40 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 2-й день | игровая подготовка / | 2 |
| 3-й день | технико-тактическая подготовка игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Индивидуальная подготовка | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 1 |
| 5-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка – теоретическая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Соревновательные 9, 19,31,41 | | |

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

Таблица № 10

Недельный микроцикл в тренировочной группе второго года обучения (ТГ-4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировочный день | Направленность занятий в микроциклах | Кол-во часов |
| Общеподготовительные: 1-4, 10-12, 20-22, 32-33 | | |
| 1-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 3-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | индивидуальная подготовка | 2 |
| 5-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка / Теоретическая подготовка | 2 |
| Специально-подготовительные: 5-6, 13-16, 23-28, 34-38. | | |
| 1-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка | 2 |
| 3-й день | технико-тактическая подготовка /Игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Индивидуальная подготовка | 2 |
| 5-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка / Теоретическая подготовка | 2 |
| Предсоревновательные: 7-8, 17-18, 29-30, 39-40 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | игровая подготовка | 2 |
| 3-й день | технико-тактическая подготовка /игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Индивидуальная подготовка | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 1 |
| 5-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Теоретическая подготовка /Контрольная или календарная игра | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Соревновательные 9, 19,31,41 | | |

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Таблица № 11

Недельный микроцикл в тренировочной группе второго года обучения (ТГ-4)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировочный день | Направленность занятий в микроциклах | Кол-во часов |
| Общеподготовительные: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38 | | |
| 1-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 3-й день | Игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | индивидуальная подготовка | 2 |
| 5-й день | Физическая подготовка / Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Игровая подготовка / Теоретическая подготовка | 2 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Специально-подготовительные: 4-6, 13-15, 24-27, 39. | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Физическая подготовка /Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 3-й день | Физическая подготовка /Игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Индивидуальная подготовка | 2 |
| 5-й день | Физическая подготовка / Игровая подготовка | 2,5 |
| 6-й день | Календарная или контрольная игра / Теоретическая подготовка | 2,5 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Предсоревновательные: 7-8, 16-18, 28-30, 40 | | |
| 1-й день | Технико-тактическая подготовка | 2,5 |
| 2-й день | Игровая подготовка | 2 |
| 3-й день | технико-тактическая подготовка /игровая подготовка | 2,5 |
| 4-й день | Индивидуальная подготовка | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 1 |
| 5-й день | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| 6-й день | Технико-тактическая подготовка /Контрольная или календарная игра | 2,5 |
| 7-й день | Отдых |  |
| Соревновательные 9, 19,31,41 | | |

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для выполнения задач необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов; организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы школы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- медицинский контроль;

- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах.

3.2.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер-преподаватель обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами баскетбола и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях баскетболом;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

- по установленным признакам комплектовать состав группы обучающихсяи принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять необходимую документацию по планированию, обеспечивать ее выполнение;

- выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;

- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по баскетболу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- повышать свою профессиональную квалификацию;

- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя;

- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

3.3. Программный материал для практических занятий на этапах обучения (НП и ТГ).

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

Таблица № 11

Примерный учебный план тренировочных занятий по баскетболу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | |
| Начальной специализации | | Углубленной специализации | | | |
|  | НП-1 | НП-2 | НП-3 | ТГ-1 | ТГ-2 | | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 8 | 12 | 14 | 25 | 34 | | 34 | 34 | 34 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 92 | 100 | 100 | 110 | 126 | | 104 | 100 | 110 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 62 | 72 | 52 | 80 | 86 | | 110 | 122 | 132 |
| 4 | Техническая подготовка | 86 | 90 | 94 | 118 | 148 | | 170 | 186 | 210 |
| 5 | Тактическая подготовка | 20 | 46 | 60 | 70 | 80 | | 100 | 110 | 150 |
| 6 | Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | | 24 | 30 | 38 |
| 7 | Игровая подготовка | 26 | 60 | 60 | 60 | 80 | | 100 | 100 | 100 |
| 8 | Контрольные игры, соревнования | 12 | 30 | 30 | 36 | 36 | | 48 | 50 | 52 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Медицинское обследование | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | | 4 | 4 | 6 |
| 11 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 15 | 26 | | 30 | 42 | 42 |
| ИТОГО | | 312 часов | 416 часов | 416 часов | 520  часов | 624 часа | | 728 часов | 832 часа | 936 часов |

3.3.1. Примерный тематический план-график тренировочных занятий для групп начальной подготовки

Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Является комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основан на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

ежегодное медицинское обследование(2 раза в год);

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников соответствуют действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Таблица №6

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для тренировочных групп НП-1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов |
| 1 | Теоретическая подготовка:   * 1. Возникновение и развитие баскетбола   2. Соблюдение правил безопасности (места занятий и инвентарь).   3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль   4. Сведения о строении и функциях организма человека.   5. Терминология, техника и тактика игры   6. Правила игры | 8  1  2  1  1  1  2 |
| 2 | Общая физическая подготовка:   * 1. Строевая подготовка   2. Сила   3. Быстрота   4. Гибкость   5. Ловкость | 92  10  24  20  20  18 |
| 3 | Специальная физическая подготовка   * 1. Прыгучесть   2. Быстрота движений   3. Игровая ловкость | 62  19  18  25 |
| 4 | Техническая подготовка  4.1. Техника передвижения   * 1. Техника владения мячом.   4.3. Ведение мяча в высокой стойке  4.4. Броски | 86  20  20  20  26 |
| 5 | Тактическая подготовка   * 1. Тактика нападения   2. Тактика защиты | 20  10  10 |
| 6 | Игровая подготовка  6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола | 26  26 |
| 7 | Контрольные игры, соревнования  7.1. Игра на одно и два кольца | 12  12 |
| 8 | Контрольные испытания | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 |
| ИТОГО | | 312 часов |

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде во время тренировочных занятий, а также предоставляется учебная литература, ссылки на интернет-сайты для самостоятельных изучения материала по баскетболу.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

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

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

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

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

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

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Материал дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см.

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

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

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

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

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

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

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

Раздел 5. Тактическая подготовка.

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

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

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

Раздел 6. Игровая подготовка.

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

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3. Участие в школьных и городских соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы.Выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30% всех видов.

Таблица № 7

Примерный тематический план-график тренировочных занятий

Группы начальной подготовки 2, 3 – го года обучения

(НП-2, НП-3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | |
| НП-2 | НП-3 |
| 1 | Теоретическая подготовка:   * 1. Соблюдение правил безопасности   2. Сведения о строении и функциях организма человека.   3. Физическая культура и спорт в России.   4. Гигиенические сведения   5. Терминология, техника и тактика игры   6. Правила игры | 12  2  2  1  1  2  4 | 14  2  2  1  1  4  4 |
| 2 | Общая физическая подготовка   * 1. Строевая подготовка   2. Сила   3. Быстрота   4. Гибкость   5. Ловкость   6. Выносливость | 100  8  20  20  16  16  20 | 100  6  22  20  14  18  20 |
| 3 | Специальная физическая подготовка   * 1. . Прыгучесть   2. Быстрота движений   3. Игровая ловкость   4. Специальная выносливость | 72  22  22  15  13 | 52  14  14  12  12 |
| 4 | Техническая подготовка  4.1. Техника передвижения   * 1. Техника владения мячом   4.3. Ведение мяча  4.4.Броски | 90  20  30  20  20 | 94  14  26  24  30 |
| 5 | Тактическая подготовка  5.1.Тактика нападения  5.2.Тактика защиты | 46  23  23 | 54  26  28 |
| 6 | Игровая подготовка  6.1. Учебные игры на одно и два кольца | 60  60 | 66  66 |
| 7 | Контрольные и календарные игры  (соревнования школьные, районные) | 30 | 30 |
| 8 | Контрольные испытания  8.1. Нормативы | 4 | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | 2 |
|  | ИТОГО | 416 часов | 416 часов |

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

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

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

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

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

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

Раздел 4. Техническая подготовка.

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

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

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

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

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

Раздел 5. Тактическая подготовка.

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

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

Раздел 6.Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.Раздел 7. Контрольные и календарные игры.

Тема занятий 7.1. Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях и матчевых встречах (Приложение1).

Раздел 8. Контрольные испытания.

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

3.3.2. Примерный тематический план-график тренировочных занятий для тренировочных групп

Таблица 12

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для тренировочных групп начальной специализации ТГ-1, ТГ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | |
|  | ТГ-1 | ТГ-2 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 25 | 34 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 110 | 126 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 80 | 86 |
| 4 | Техническая подготовка | 118 | 148 |
| 5 | Тактическая подготовка | 70 | 80 |
| 6 | Игровая подготовка | 60 | 80 |
| 7 | Контрольные игры, соревнования | 36 | 36 |
| 8 | Контрольные испытания | 4 | 4 |
| 9 | Медицинское обследование | 2 | 4 |
| 10 | Инструкторская и судейская практика | 15 | 26 |
| ИТОГО | | 520 часов | 624 часа |

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде во время тренировочных занятий, а также предоставляется учебная литература, ссылки на интернет-сайты для самостоятельных изучения материала по баскетболу.

Темы: Состояние развития баскетбола в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.Соблюдение правил безопасности. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Профилактика травматизма в спорте. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Правила игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Планирование и контроль подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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

Темы занятий: Строевая подготовка. Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения на развитие гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). ОРУ с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мяча. Игра в мини-футбол, волейбол, бадминтон. Упражнения на развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м, на дистанции для девушек до 3 км, ля юношей до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Туристические походы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Материал дается как в основной так и в заключительной части занятия. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см.

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

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

Бег и прыжки с отягощением. Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставеи круговые движения кистями. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжимание), метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Падение на руки вперед, в стороны и с прыжка. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная), многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника передвижения.

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

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

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

Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения. Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, через волейбольную сетку).

Раздел 5. Тактическая подготовка.

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

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

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

Раздел 6. Игровая подготовка.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.. Игры («мяч капитану», «десять передач»)

Раздел 7. Контрольные игры.

Игра на одно и два кольца. Игра мини-баскетбола 1х1, 2х2, 3х3. Участие в школьных и городских и областных соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Нормативы.Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

Раздел 9. Медицинское обследование

Включает в себя:

-ежегодное медицинское обследование(2 раза в год);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

3.3.3. Программный материал для практических занятий на этапе углубленной специализации

Таблица №13

Примерный тематический план-график тренировочных занятий для тренировочной группы углубленной специализации ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | Тема занятий | Количество часов | | |
| ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| 1 | Теоретическая подготовка: | 34 | 34 | 34 |
| 2 | Общая физическая подготовка: | 104 | 100 | 110 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 110 | 122 | 132 |
| 4 | Техническая подготовка | 170 | 186 | 210 |
| 5 | Тактическая подготовка, | 100 | 110 | 150 |
| 6 | Психологическая подготовка | 24 | 30 | 38 |
| 7 | Игровая подготовка | 100 | 100 | 100 |
| 8 | Контрольные игры, соревнования | 48 | 50 | 52 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Восстановительные мероприятия |  | 50 | 60 |
| 11 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 6 |
| 12 | Инструкторская и судейская практика | 30 | 42 | 42 |
| ИТОГО | | 728 часов | 832 часа | 936 часов |

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде во время тренировочных занятий, а также предоставляется учебная литература, ссылки на интернет-сайты для самостоятельных изучения материала по баскетболу.

Темы: Развитие современного баскетбола. Достижение российских и зарубежных баскетболистов на мировой арене.Соблюдение правил безопасности. Профилактика травматизма в спорте,контроль пульса во время тренировочного занятия. Роль спортивного режима и питания.Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки.Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Правила игры. Правила мини-баскетбола. Планирование и контроль подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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

Темы занятий: Строевая подготовка. Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения на развитие гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). ОРУ с предметами в парах, кругах, шеренгах.Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Упражнения типа «полоса препятствий» с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, ловлей и метанием мяча. Игра в мини-футбол, волейбол, бадминтон. Упражнения на развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500м, 800м, 1000м, на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол, футбол, бадминтон. Туристические походы.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Материал дается как в основной так и в заключительной части занятия. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см.

Быстрота движений. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

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

Бег и прыжки с отягощением. Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе и круговые движения кистями. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжимание), метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Падение на руки вперед, в стороны и с прыжка. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная), многократные повторения в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Техника передвижения.

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

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

Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения. Удары по летящему мячу (в прыжке, с места, через волейбольную сетку.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

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

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

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

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

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

Раздел 6. Медицинское обследование

Включает в себя:

-ежегодное медицинское обследование(2 раза в год);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Раздел 7. Игровая подготовка.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.. Игры («мяч капитану», «десять передач»)Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 8. Контрольные игры.

Участие в школьных и городских и областных соревнованиях.

Раздел 9. Контрольные испытания.

Нормативы. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

4. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования в группах НП и ТГ является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям.

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

6.ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

Во избежание травм рекомендуется:

1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние

утренние часы.

3.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

4.Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытием.

5.Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6.Применять упражнения на расслабление и массаж.

7.Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на группы: педагогические, гигиенические, психологические.

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.

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.

7.ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение периода обучения на тренировочном этапе тренер начинает готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить простейшие навыки судейства соревнований. По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- провести разминку в группе.

- определить и исправить мелкие ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

- провести часть тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.

Во время тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо развивать

способность занимающихся, наблюдать за действиями других спортсменов, находить ошибки, уметь их исправлять, обратить внимание на изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

8.1.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе подготовки:

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала по баскетболу к концу первого года обучения (НП-1)обучающиеся должны:

1. Самостоятельно применять средства общей физической подготовки для развития основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости координации.

2. Расширить двигательный диапазон упражнениями избранного вида спорта.

3. Уметь пользоваться упражнениями специальной физической подготовки.

4. Проявлять интерес к баскетболу, его истории, жизни великих спортсменов.

5. Сознательно применять полученные навыки в ходе тренировочных занятий.

6. Уметь адекватно реагировать на первые неудачи.

7. Соблюдать правила межличностного общения со сверстниками и тренером-преподавателем.

В результате освоения программного материала по баскетболу к концу второго года обучения (НП-2)обучающиеся должны:

1. Уметь выполнять основные технические приемы в баскетболе.

2. Успешно применять полученные навыки в товарищеских встречах.

3. Посещать соревнования по баскетболу, понимать специальную терминологию баскетбола, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания.

5. Ответственно относиться к учебе в школе, постоянно повышать свой кругозор.

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

В результате освоения программного материала по баскетболу к концу третьего года обучения (НП-3)обучающиеся должны:

1. Уметь самостоятельно применять основные удары и серии из них в ближнем бою, варианты защиты.

2. Успешно применять технические и тактические приемы в баскетболе.

3. Посещать соревнования по баскетболу, понимать специальную терминологию баскетбола, деятельность судей.

4. Сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры, режим питания, утреннюю гимнастику.

5. Ответственно относиться к тренировочным занятиям, постоянно повышать свой кругозор через просмотр видео материалов по боксу

6. Уметь конструктивно решать конфликтные ситуации в группе.

Формы подведения итогов реализации программы предпрофессионального дополнительного образования:

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся;

- товарищеские встречи.

Требования к обучающимся тренировочного этапа к концу четвертого года обучения

(ТГ-1)

Теория

Должны знать:

- О значении утренней гимнастики, о закаливании;

- Основные линии баскетбольной площадки, азбуку баскетбола (основные технические

правила – состав, счет, передвижения с мячом, время, минутный перерыв), различия

между баскетболом и мини – баскетболом.

Техника

Уметь выполнять:

1. Стойки и перемещения приставными шагами боком вправо, влево, лицом и спиной

вперед, остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.

2. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

3. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, с изменением скорости с

высоким и низким отскоком, левой и правой рукой.

4. Броски двумя руками от груди с места, сверху, после ведения.

5. Комбинации из освоенных элементов техники.

Тактика

Уметь выполнять:

Индивидуальные действия, выход игроков на свободное место для получения мяча,

переключение от действий в нападении к действиям в защите. Организация командных

действий по принципу выхода на свободное место. Распределение обязанностей между

партнерами. Взаимодействие двух игроков.

Требования к обучающимся тренировочного этапа к концу пятого года обучения (ТГ-2)

Теория

Должны знать:

- Краткие сведения о строении и функциях организма;

- Правила поведения и технику безопасности на занятиях в спортзале и на открытых

площадках;

- Общие гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению

здоровья;

- Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков, форма, жесты судей, фолы.

- Различие между мини-баскетболом и баскетболом. Основы судейской терминологии.

Техника

Уметь выполнять:

1. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча в движении.

2. Ведение мяча в низкой стойке на месте, ведение мяча с изменением высоты отскока, с

изменением направления движения. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.

3. Бросок мяча одной рукой с места, в движении сверху после ведения, после ловли.

4. Вырывание, выбивание мяча.

5. Комбинации из освоенных элементов техники.

Тактика

Уметь выполнять:

Личная защита. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного

нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (1:0). Умение

выбрать способ ловли и передачи мяча в зависимости от расстояния, направления,

ситуации на площадке.

В результате освоения программного материала по баскетболу к концу шестого года обучения (ТГ-3)обучающиеся должны:

1. Повысить уровень общей и специальной физической подготовленности.

2. Повысить уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и т.д.

3. Понимать индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме.

4. Понимать взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека.

5. Знать о вреде вредных привычек и способах борьбы с ними.

В результате освоения программного материала по баскетболу к концу седьмого года обучения (ТГ-4)обучающиеся должны:

1. Овладеть всеми специальными приемами игры в баскетбол.

2. Постоянно повышать уровень специальной выносливости.

3. Показывать положительную динамику спортивных результатов на соревнованиях определенного уровня.

4. Стремиться размышлять, анализировать, оценивать, высказывать свое мнение.

5. Стремиться к получению достойного образования.

В результате освоения программного материала по баскетболу к концу восьмого года обучения (ТГ-5) обучающиеся должны:

1. Владеть на высоком уровне специальными физическими упражнениями.

2. Развивать специальную выносливость в режиме длительной соревновательной деятельности.

3. Совершенствовать индивидуальную манеру игры.

4. Осознанно выбирать жизненный путь.

5. Проявлять заботу о младших в разновозрастном коллективе.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных и городских соревнованиях;

- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке

Формы подведения итогов реализации программы предпрофессионального дополнительного образования:

- сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовленности обучающихся и специальной физической подготовленности;

- товарищеские встречи.

8.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации (после каждого этапа обучения) обучающихся

  Контроль является важнейшей функцией всего тренировочного процесса проводится путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

-выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Содержание промежуточной аттестации должно соответствовать целям и задачам образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовке, выявлять уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для усвоения образовательными программами, уровень развития спортивных способностей. Промежуточная аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. При аттестации учитывается динамика развития ребенка в период обучения по образовательной программе. Каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тестовые упражнения.

Основные задачи проведения промежуточной аттестации:

- упорядочение контроля над образовательным процессом;

- повышение ответственности тренера-преподавателя за результаты работы, степени освоения обучающимися программы в рамках учебного года в целом;

-стимулирование целенаправленного, непрерывного повышения уровня профессиональной подготовки обучающихся ;

- учёт подготовленности и динамики прироста индивидуальных показателей детей;

- перевод обучающихся на следующий этап обучения спортивной подготовки.

Форма проведения промежуточной аттестации обучающихся - анализ представленных тренерскому совету документов: заявление тренера-преподавателя, результаты медицинского осмотра, спортивные результаты обучающегося за учебный год, выполнение обучающимся контрольно-переводных нормативов.

Промежуточная аттестация в форме контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП проводится в конце учебного года. Состав контрольно-переводных нормативов изменяется, в зависимости от этапа обучения. Для групп НП, ТГ – выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

В качестве форм промежуточной аттестации могут быть:

- спортивная подготовленность (присвоенный разряд);

- протоколы внутришкольных, городских, областных и всероссийских соревнований, а также матчевых встреч;

- итоговое занятие,

- зачет;

- тестирование (контрольно-переводные нормативы).

8.3.Комплексы контрольно-переводных упражнений по общефизической, специальной и технико-тактической подготовки, методические указания.

Контроль является важнейшей функцией всего тренировочного процесса проводится путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления на соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

-выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП.

Для групп начальной подготовки детей принимают с 8 летнего возраста. В группу необходимо принять не мене двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям. Контроль подготовленности баскетболистов в тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста. Это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. Контроль юных игроков должен осуществляется индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующих требований, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для этого теста «шаг» количества баллов и секунды или сантиметров. «Должные» нормы подготовленности юных баскетболистов определены в таблицах. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы подготовленности юных баскетболистов по ОФП определены в таблицах № 13,14,15,16, 17; по СФП в таблицах № 18, 19, 20, 21, 22. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения. Это позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в таблице «Контрольные нормативы по специальной физической подготовке».

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

2. Челночный бег 3 х 10

3. Подтягивание (мальчики), отжимание (девочки)

Челночный бег 3\*10 м. Выполняется в спортивном зале. Проводится с высокого старта,

по команде «На старт! Внимание! Марш!» участник преодолевает 10 метров, берет с

собой кубик (разм. 5\*5\*10 см) переносит его на линию старта. Кубик бросать запрещается. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. и оценивается по таблице контрольных нормативов.

Прыжок в длину с места выполняется толчком обеих ног от контрольной линии, засчитывается лучший результат из трёх попыток, который оценивается по таблице

контрольных нормативов.

Подтягивание (юноши). Хватом сверху на высокой перекладине. По команде «Начинай» юноши подтягиваются до касания подбородком перекладины, выпрямляет до конца руки и снова подтягивается. Подтягивание за счет разгиба туловища и поднимания ног не засчитывается. Количество правильных упражнений заносится в протокол и оценивается по таблице контрольных нормативов.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки). Из и.п. – упор лежа, руки сгибать до прямого угла, разгибать полностью, туловище держатьпрямо. Количество правильных упражнений заносится в протокол иоценивается по таблице контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП:

Таблица № 8

НП-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11.2 | 11.5 | 12.0 | 11.4 | 11.8 | 12.3 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 150 | 145 | 140 | 140 | 130 | 120 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 17 | 13 | 8 | 9 | 7 | 5 |
| 4 | Упражнение на пресс | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| 5 | Подтягивание | 5 | 4 | 3 |  |  |  |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу НП--2

НП-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11.0 | 11.3 | 11.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 155 | 150 | 145 | 150 | 140 | 130 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 11 | 9 | 7 |
| 4 | Подтягивание | 6 | 5 | 4 |  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 30 | 25 | 20 | 28 | 24 | 20 |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу НП--3

НП-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11.0 | 11.3 | 11.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 16 | 14 | 12 |
| 4 | Подтягивание | 7 | 6 | 5 |  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 35 | 30 | 25 | 30 | 26 | 24 |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-1

Таблица № 14

ТГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11.0 | 11.3 | 11,8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 160 | 150 | 140 | 150 | 140 | 130 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 16 | 14 | 12 |
| 4 | Упражнение на пресс | 35 | 30 | 25 | 30 | 26 | 24 |
| 5 | Подтягивание | 7 | 6 | 5 |  |  |  |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-2

Таблица №15

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ТГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 11.0 | 11.3 | 11.8 | 11.2 | 11.6 | 12.0 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 170 | 160 | 145 | 160 | 150 | 140 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |  |  |  | 16 | 14 | 12 |
| 4 | Подтягивание | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 30 | 25 | 20 | 28 | 24 | 20 |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-3

Таблица № 16

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ТГ-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 10,8 | 11.0 | 11.5 | 11.0 | 11.3 | 11,8 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 175 | 165 | 150 | 165 | 155 | 145 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (30 сек.) |  |  |  | 20 | 18 | 16 |
| 4 | Подтягивание | 10 | 8 | 6 |  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 33 | 30 | 25 | 30 | 27 | 24 |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-4

Таблица № 17

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ТГ-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 10,5 | 10,8 | 11.0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 180 | 170 | 155 | 175 | 165 | 155 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |  |  |  | 23 | 21 | 19 |
| 4 | Подтягивание | 12 | 10 | 8 |  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 35 | 33 | 30 | 31 | 27 | 25 |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-5

Таблица №18

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

ТГ-5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег | 10,4 | 10,7 | 10,9 | 10,6 | 10,9 | 11,1 |
| 2 | Прыжок в длину с мета | 170 | 160 | 145 | 160 | 150 | 140 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |  |  |  | 25 | 23 | 21 |
| 4 | Подтягивание | 16 | 14 | 12 |  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 40 | 37 | 35 | 33 | 30 | 27 |

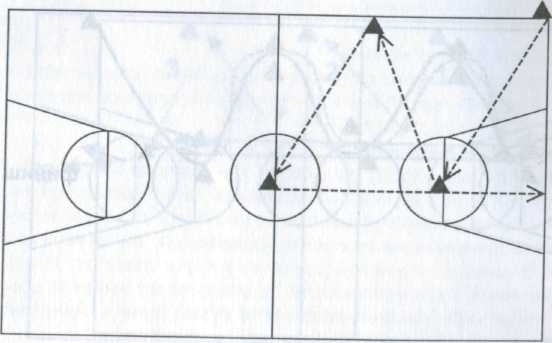
Техническая подготовка

Общеметодические указания:

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 (сек.). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.

старт

финиш

1. Передача 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.

Общеметодические указания:

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

3. Броски с дистанции

Общеметодические указания:

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

Фиксируется количество попаданий.

Таблица №9

Нормативные требования по технической подготовке

НП-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростное ведение | 14,8 | 15,0 | 15,3 | 15,1 | 15,3 | 15,7 |
| 2 | Штрафные броски | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | Броски с дистанции | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 4 | Участие в школьных, городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 16 баллов для перевода в группу НП-2

НП-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростное ведение | 14,6 | 14,9 | 15,1 | 14,9 | 15,1 | 15,5 |
| 2 | Штрафные броски | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Броски с дистанции | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | Участие в школьных, городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 16 баллов для перевода в группу НП-3

НП-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Скоростное ведение | 14,0 | 14,3 | 14,7 | 14,3 | 14,7 | 15,0 |
| 2 | Штрафные броски | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Броски с дистанции | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | Участие в школьных, городских соревнованиях | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 16 баллов для перевода в группу ТГ-1

Таблица №19

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

ТГ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передвижение |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Передача мяча | 12,7 | 13,0 | 13,5 | 13,1 | 13,7 | 14,2 |
| 3 | Броски с дистанции | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Участие в городских соревнованиях | 1-2  место | 3-4  место | 5-6  место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 16 баллов для перевода в группу ТГ-2

Таблица №20

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

ТГ-2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передвижение |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Передача мяча | 12,5 | 12,7 | 13,0 | 12,9 | 13,5 | 14,0 |
| 3 | Броски с дистанции | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | Участие в городских соревнованиях | 1-2  место | 3-4  место | 5-6  место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 16 баллов для перевода в группу ТГ-3

Таблица №21

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

ТГ-3

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передвижение |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Передача мяча | 12,3 | 12,5 | 12,7 | 12,7 | 13,0 | 13,7 |
| 3 | Броски с дистанции | 8 | 7 | 6 | 7 | 6 | 5 |
| 4 | Участие в городских соревнованиях | 1-2  место | 3-4  место | 5-6  место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 16 баллов для перевода в группу ТГ-4

Таблица №22

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

ТГ-4

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передвижение |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Передача мяча | 12,1 | 12,3 | 12,5 | 12,5 | 12,9 | 13,4 |
| 3 | Броски с дистанции | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 6 |
| 4 | Участие в городских соревнованиях | 1-2  место | 3-4  место | 5-6  место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

\*Набрать не менее 12 баллов для перевода в группу ТГ-5

Таблица №23

Контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке

ТГ-5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передвижение |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Передача мяча | 12,0 | 12,1 | 12,3 | 12,3 | 12,5 | 12,8 |
| 3 | Броски с дистанции | 10-9 | 9-8 | 8-7 | 9-8 | 8-7 | 7-6 |
| 4 | Участие в городских соревнованиях | 1-2  место | 3-4  место | 5-6  место | 1-2 место | 3-4 место | 5-6 место |

Нормативные требования по тактической подготовке.

Таблица №10

Тактика нападения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием игры | Этапы начальной подготовки | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Выход для получения мяча | + | + | + |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | + |
| Розыгрыш мяча |  | + | + |
| Атака корзины | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |
| Заслон |  |  |  |
| Наведение |  | + | + |
| Пересечение |  | + | + |

Таблица №11

Тактика защиты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием игры | Этапы начальной подготовки | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 |
| Противодействие получению мяча | + | + | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + | + |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + |

Таблица №24

Техническая подготовка

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием игры | Этапы тренировочной подготовки | | | | | |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | | ТГ-5 |
| Остановка прыжком | + |  |  |  | |  |
| Остановка двумя ногами | + |  |  |  | |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении | + | + |  |  | |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + |  |  | |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | + | + |  |  | |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении | + | + |  |  | |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | + | + |  |  | |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + | + |  |  | |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | + | + |  |  | |  |
| Передача мяча двумя руками в движении | + | + |  |  | |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке | + |  |  |  | |  |
| Передача двумя руками (встречные) | + | + |  |  | |  |
| Передача двумя руками (поступательные) | + | + |  |  | |  |
| Передача двумя руками на одном уровне | + | + |  |  | |  |
| Передача двумя руками (сопровождающие) | + | + |  |  | |  |
| Передача мяча одной рукой сверху | + |  |  |  | |  |
| Передача мяча одной рукой от головы | + |  |  |  | |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + | + |  |  | |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку(с отскоком) | + | + |  |  | |  |
| Передача мяча одной рукой снизу(ос отскоком) | + | + |  |  | |  |
| Передача мяча одной рукой в движении | + | + |  |  | |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | + | + | + | + | |  |
| Передача мяча одной рукой встречные | + | + | + |  | |  |
| Передача мяча одной рукой поступательные | + | + | + | + | |  |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | + | + | + | + | | + |
| Передача мяча одной рукой сопровождающие | + | + | + | + | | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + | + | + | + | | + |
| Ведение мяча зигзагом | + | + | + | + | | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + | + | + | + | | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + | + | + | + | | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + | + | + | + | | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + | + | + | + | | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | + | + | + | + | + | |
| Обводка соперника за спиной | + | + | + | + | + | |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетанием) |  | + | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками без отскоком от щита | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками добивание |  |  |  | + | + | |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | + | + | + | + |  | |
| Броски в корзину двумя руками дальние | + | + |  |  |  | |
| Броски в корзину двумя руками средние | + | + | + | + |  | |
| Броски в корзину двумя руками ближние | + | + | + | + |  | |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + |  |  |  | |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + |  |  |  | |
| Броски в корзину параллельно щиту | + | + |  |  |  | |
| Броски в корзину одной рукой сверху | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + |  |  |  |  | |
| Броски в корзину одной рукой добивание |  |  |  | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой снизу | + | + | + |  |  | |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + |  |  | |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + |  |  |  | |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой дальние | + | + |  |  |  | |
| Броски в корзину одной рукой средние | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой ближние | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой прямо под щитом | + | + | + |  |  | |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + |  | |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | + | + | + | + | + | |

Таблица №25

Тактика защиты

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием игры | Этапы тренировочной подготовки | | | | |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + |  |  |  |  |
| Подстраховка | + | + | + | + | + |
| Переключение | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча | + | + | + | + | + |
| Против тройки |  | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  | + | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  | + | + | + | + |
| Против наведения на двух |  | + | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  | + | + | + |
| Система личной защиты | + | + | + | + | + |

Таблица №26

Тактика нападения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием игры | Этапы тренировочной подготовки | | | | |
| ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 |
| Розыгрыш мяча | + | + | + | + | + |
| Атака корзины | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + |  |  |  |  |
| Заслон | + | + | + | + | + |
| Наведение | + | + | + | + | + |
| Пересечение | + | + | + | + | + |
| Треугольник | + | + | + | + | + |
| Тройка | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  | + | + | + | + |
| Скрестный ход | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  | + | + | + | + |

8.4. Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение в рамках основной образовательной программы (этапов обучения), полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Итоговая аттестация проводится в форме практических и теоретических экзаменов. Практический экзамен состоит из выполнения переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Теоретический экзамен проводится в форме тестирования по трем темам: (например, по теории избранного вида спорт, правилам соревнований в избранном виде спорта и по истории Олимпийских игр и Олимпийского движения). Обучающиеся успешно сдавшие итоговую аттестацию, получают свидетельство об окончании ДЮСШ.

Задачи итоговой аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся за отчетный период; - корректировка учебных программ и индивидуальных планов подготовки по баскетболу по итогам аттестации;

- определение эффективности работы педагогического коллектива в целом и отдельных тренеров-преподавателей.

9. ТРЕБОВАНИЯ ККАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТВКУ

Спортивная школа, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

10. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Таблица №27

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | На занимающегося |

Оборудование и спортивный инвентарь предоставляется согласно договору на аренду спортивного игрового зала.

Таблица №28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Тренировочный этап | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Форма баскетбольная | пара | на занимающегося | 12 | 1 |
| 2 | Форма баскетбольная с номерами | штук | на занимающегося | 12 | 1 |

Список литературных источников:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.Ю. Портнов и др. – М.:Советский спорт, 2007.-100с.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для начинающих игроков пер. с анг./Ник Сортэл; -М.:АСТ: Астрель, 2005.-237,с ил.- (Первые шаги в спорте).
3. Дрюэт Д. Баскетбол: Перс анг./Д.Дрюэт.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.-48с.: ил.
4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации/под редакцией И.И. Столова-М.: Советский спорт, 2008.-136с.
5. «Твой олимпийский учебник». Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.
6. «Центровые». Г.Я.Гомельский. Москва-1988 г.Физкультура и спорт. 207 с.
7. Баскетбол. Правила соревнований, Москва, 2010г.
8. «Ограничусь баскетболом». Т.С.Пинчук. Москва-1991г. Физкультура и спорт,-224 с.
9. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие

для студентов ВУЗа, М.: Академия, 2000.

1. ЕВСК. Правила по баскетболу, Москва, 2010

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Basket.ru
2. O basketbole.ru
3. Twirpx.com

###### Литература для обучающихся:

1. «Твой олимпийский учебник». Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.
2. Москва-2005 г. Физкультура и спорт. 144 с.
3. «Ограничусь баскетболом». Т.С.Пинчук. Москва-1991г. Физкультура и спорт,-224 с.
4. «Центровые». Г.Я.Гомельский. Москва-1988 г.Физкультура и спорт. 207 с.
5. Баскетбол-Википедия (интернет-сайт)
6. Allbasketball.ru (Баскетбол интернет-сайт)
7. Olympus.ru Баскетбол (интернет-сайт).

Приложение 1.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий по баскетболу

МАОУДОД «СДЮСШОР»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование соревнований | Дата проведения | Место проведения | Проводящая организация |
| 1 | Областные соревнования по баскетболу среди девушек | Октябрь | г.Александровск | По положению комитета по ФКС Мурманской области |
| 2 | Матчеваявстреча междусборными СДЮСШОР и пос. Чупа | Ноябрь /  Май | МАУ СОК «Горняк» | МАОУДОД СДЮСШОР |
| 3 | Открытые городские соревнования по баскетболу«Оранжевый мяч» | Декабрь | МАУ СОК «Горняк» | Управление по ФКСиТ адм. г.Кировска |
| 4 | Открытые городские соревнования по баскетболу на кубок «Деда Мороза» | Декабрь | МАОУДОД «ДЮСШ №1» | Управление по ФКСиТ адм. г.Кировска |
| 5 | Открытые городские соревнования по баскетболу посвященные Дню Защитника Отечества | Февраль | МАУ СОК «Горняк» | Управление по ФКСиТ адм. г.Кировска |
| 6 | Хибинский спортивный фестиваль соревнования по баскетболу среди юношей и девушек | Март | МАУ СОК «Горняк» | Управление по ФКСиТС адм. г.Кировска |
| 7 | Областные соревнования по баскетболу среди девушек и юношей | Март | г.Апатиты | По положению комитета по ФКС Мурманской области |
| 8 | Открытое первенство по баскетболу среди девушек | Апрель | г. Снежногорск | По положению |
| 9 | Матчевая встреча междусборными СДЮСШОР и пос. Чупа | Май | пос. Чупа (Карелия) | ДЮСШ (пос.Чупа, Карелия) |