

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа г. Козьмодемьянска



« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ОУ ДОД ДЮСШ
г. Козьмодемьянска
В.В.Микушкин
10 сентября 2014 г.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

« Б А С К Е Т Б О Л »

Программа предназначена для детей и подростков
с 7 до 17 лет

Срок реализации программы 7 лет

Тренер-преподаватель: Каримов Г.Г..

Г. Козьмодемьянск
2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МОУ ДОД ДЮСШ составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу», авторы: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др. 2004 г., в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995г. №223), методических рекомендаций, регламентирующих деятельность спортивных школ от 29.09.2006г. №06-1479, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Цель программы: подготовка юных спортсменов на высшее спортивное мастерство и включение их в составы команд мастеров первенств и чемпионатов Приволжского Федерального округа и России.

ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования обучающихся, должна способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению спортивных успехов. Основополагающие принципы программы:

Комплексность-взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

Преемственность - последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

Вариативность - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

Формирование групп на этапах подготовки:

-на этапе начальной подготовки – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, желающих заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов, для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- на учебно-тренировочном этапе – группы формируются из числа одаренных детей, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по ОФП и СФП.

-на этапах спортивного совершенствования – группы комплектуются из спортсменов, прошедших обучение в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

Дети принимаются в ДЮСШ с 8 лет по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Основным показателем работы ДЮСШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности. Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий

для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

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

1.ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов. Главным отличием считается возраст и уровень физического развития обучающихся зачисляемых в группы.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Наполняемость учебных групп отделение «баскетбол»

Этапы подготовки	Год обучения	Наполняемость групп	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования подготовки
Начальная подготовка	1-й год	Не менее 15	6	312	нормативы программы
	2-й год	Не менее 14	8-9	468	нормативы программы
Учебно-тренировочный этап	1-й год	Не менее 13	12	624	нормативы программы
	2-й год	Не менее 13	12	624	нормативы программы
	3-й год	Не менее 12	18	936	нормативы программы
	4-й год	Не менее 12	18	936	нормативы программы
	5-й год	Не менее 12	18	936	нормативы программы
Этап спортивного совершенствования	1-й год	10	24	1248	нормативы программы
	2-й год	8	28	1456	нормативы программы

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанным режимом работы, начиная с УТГ-св. 2-х лет может быть сокращен не более чем на 25%

Необходимо строить подготовку спортсменов так, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

На этапе начальной подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов. Развивать физические качества необходимо, учитывая индивидуальные особенности: возраст, пол, игровое амплуа, антропометрические данные, биологическое созревание. Необходимо использовать спортивный инвентарь и оборудование, отвечающее возрасту и физическому развитию обучающихся. Во избежание травм, перерывов во время занятия не должно быть, так как остановка тренировочного процесса будет способствовать снижению функциональных возможностей организма. Необходимо вместо перерывов использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Для этого используются общеукрепляющие упражнения, подвижные игры, эстафеты, не требующие большой физической нагрузки и др. Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок – одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом состояния, уровня работоспособности обучающихся на

данном этапе. При интенсивных занятиях необходимо чередование напряжения с расслаблением и следить за дыханием. При изучении технических приемов повышается физическая нагрузка, увеличивается число повторений.

Овладение тактикой игры осуществляется только в сочетании формирования технических навыков и тактических умений. Переходить к специализации по амплу можно только после того как баскетболист овладеет комплексом навыков и умений. Особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план и планы-графики составлены с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для всех учебных групп из расчета 41 неделя учебно-тренировочных занятий, 11 недель летнего спортивно лагеря и работа по индивидуальным планам

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу: -постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

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

-переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение повторений и объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание.
4. Воспитание специальных способностей для овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола

Задачи учебно-тренировочных этапов

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплу.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Задачи этапа спортивного совершенствования

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильной игры при выполнении игровых действий с учетом амплу в сложной соревновательной обстановке.
4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал для всех этапов подготовки

3.1. Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивн. совершенствования		
	Год обучения									
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной Ноги	+	+								
Остановка прыжком			+	+						
Остановка двумя шагами			+	+						
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля двумя руками на месте	+	+								
Ловля двумя руками в движении		+	+							
Ловля двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля двумя при встречном движении		+	+							
Ловля двумя при поступательном движении		+	+	+						
Ловля двумя при Движении сбоку		+	+	+						
Ловля одной на месте		+								
Ловля одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля одной рукой в прыжке		+	+	+						
Ловля одной рукой при встречном движении		+	+	+						
Ловля одной рукой при поступательном движении		+	+	+						
Ловля одной рукой при движении сбоку		+	+	+	+					
Передача двумя руками сверху	+	+								
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача двумя руками Снизу (с отскоком)	+	+								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Передача двумя руками с места	+	+							
Передача двумя руками в движении		+	+	+					
Передача двумя руками в прыжке		+	+						
Передача двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передачи двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача одной рукой Сверху		+	+						
Передача одной рукой от головы		+	+						
Передача одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой Сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача одной рукой Снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой с Места (с отскоком)	+	+							
Передача одной рукой в движении		+	+	+					
Передача одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+		
Передача одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+
Ведение с высоким отскоком	+	+							
Ведение с низким отскоком	+	+							
Ведение со зрительным контролем	+	+							
Ведение без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение на месте	+	+							
Ведение по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ведение 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 (сочетание)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+							
Броски в корзину двумя Руками от груди	+	+							
Броски в корзину двумя Руками сверху	+	+	+						
Броски в корзину двумя Руками сверху вниз								+	+
Броски в корзину двумя Руками (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину двумя Руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+				
Броски в корзину без отскока от щита			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя Руками с места	+	+	+						
Броски в корзину двумя Руками в движении	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+				
Дальние броски двумя руками в корзину			+	+	+				
Средние броски в корзину двумя руками			+	+	+	+			
Ближние броски в корзину двумя руками		+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
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		+	+	+	+	+	+	+	+
Дальние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+	+	+
Средние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+	+	+
Ближние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+

3.2. тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивн. совершен-я		
	Год обучения									
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Передай мяч и выходи	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+	+	
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	

Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

3.3. тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортив. сверш-я		
	Год обучения								1	2
	1	2	1	2	3	4	5			
Противодействие Получению мяча	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+								
Противодействие Розыгрышу мяча	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	
Против тройки				+	+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	
Система смешанной защиты						+	+	+	+	
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	
Система зонного прессинга						+	+	+	+	
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	

3.4. Физическая подготовка

(для всех возрастных групп)

3.4.1. общефизическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырki вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкадного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыреx баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

3.4.2. Специально-физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного

мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

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

3. Бег 40 с

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

4. Бег 300 м, 600 м,

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	НП		УТ					СС	
	Год обучения								
	1	2	1	2	3	4	5	1	2
Физическая культура и спорт в России	+	+		+		+	+	+	+
Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Влияние физических качеств на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гигиенические требования	+	+	+	+	+	+	+		
Профилактика травматизма	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+	+				
Планирование и контроль подготовки		+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы тактики игры и	+	+	+	+	+	+	+	+	+

тактическая подготовка									
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила по мини-баскетболу	+	+							
Правила по баскетболу			+	+	+	+	+	+	+
Официальные правила ФИБА					+	+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры		+	+	+	+	+	+	+	+

5.1. Инструкторская практика (для всех возрастных групп)

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.
3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. руководить командой во время соревнований под наблюдением тренера.
5. умение вести технический протокол.
6. умение вести протокол игры.
6. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
7. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
8. судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту»

5.2. Психологическая подготовка (для всех возрастных игр)

Психологическая подготовка юных спортсменов выполняется на занятиях и состоит из: 1. общепсихологическая подготовка – формирование личности спортсмена, межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

2. психологическая подготовка к соревнованиям – общая психологическая подготовка к соревнованиям в течение года и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

3. управление нервно-психическое восстановление спортсмена – снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировки, соревновательных нагрузок.

5.3. Воспитательная работа

Воспитательную работу тренер должен проводить во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Важное место в воспитании отводится соревнованиям – этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настроить игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования – это контроль за успешностью воспитательной работы в команде.

6. Контрольные и календарные игры

(для всех возрастных групп)

Спортсмены участвуют в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах, на «Днях баскетбола», которые проводятся на основании Положения о «Дне баскетбола».

7. Игровая подготовка

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

8. Медико-педагогический контроль

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

- тренировочные и соревновательные воздействия;

- состояние условий соревнований;

с помощью группы тестов:

1. тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: - количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, - измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

8. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными

особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

10. Контрольные испытания

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели.
3. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

Контрольные испытания:

В группах начальной подготовки I г/о и II г/о – выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

В учебно-тренировочных группах I, II г/о – (по выбору тренера до 3-х видов в ОФП и трех видов СФП) выполнение норм по ОФП и СФП; в учебно-тренировочных группах III, IV, V г/о -выполнение норм по ОФП, СФП и выполнение нормативов спортивного разряда.

На этапе спортивного совершенствования I, II г/о - выполнение нормативов по ОФП, СФП, требования спортивного разряда и требований ЕВСК

Контрольные упражнения (тесты):

Технико-тактическая подготовка: 1) передвижение в защитной стойке, 2) скоростное ведение, 3) передачи мяча, 4) броски с дистанции, 5) штрафные броски.

Физическая подготовка: 1) прыжок в длину с места, 2) прыжок с доставанием, 3) бег 40 с., 20м., 4) бег на длинную дистанцию, 5) челночный бег.

Литература

1. Примерные программы спортивной тренировки для ДЮСШ и СДЮШОД по баскетболу. (Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту 2004г.)
2. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
3. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Москва 1999г.
4. Баскетбол. Форма защиты. Москва. 1999г.
5. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г.
6. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск. 2001г.