

муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
г.Баймак муниципального района Баймакский район
Республики Башкортостан



«Утверждаю»
Директор МОБУ ДО ДЮСШ г.Баймак
А.А.Мочалина
Приказ от «15» июня 2021 года №35

Утверждена на педагогическом совете
протокол №4 от «15» июня 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по баскетболу**
(Возраст детей: 7-18 лет,
срок реализации программы: 4 года)

Составители:
Мукаев Ринат Ирикович,
Путенихина Евгения Викторовна,
Салеева Екатерина
Александровна,
Байрамгулов Азат Закирович
тренеры-преподаватели высшей
квалификационной категории

г. Баймак, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ по баскетболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы-физкультурно-спортивная.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий спортом в ДЮСШ.

Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении баскетбола спортивно-оздоровительной группы и групп начальной подготовки (ГНП) для детей 7-18 лет.

Ведущими ценностными приоритетами данной программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса, формирование здорового образа жизни, саморазвитие личности, создание условий для педагогического творчества, поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования.

Широкое распространение баскетбол имеет в общеобразовательных учреждениях Баймакского района и г.Баймак, так как раздел баскетбол входит в учебную программу предмета «Физическая культура» и большинство школьников имеют возможность впервые познакомиться с видом спорта именно на уроках физкультуры. Учителя заинтересованы в том, чтобы их учащиеся занимались в секциях баскетбола ДЮСШ и отправляют в секции одаренных и перспективных детей для занятий баскетболом. В связи с развитием баскетбола в нашей Республики и проведением соревнований по баскетболу по трем возрастным группам – это «КЭС-БАСКЕТ» для старших школьников, «Кубок Гагарина» –для средних, «Оранжевый мяч» –для младших школьников, ДЮСШ старается охватить как можно большее количество детей занимающихся данным видом спорта. И с каждым годом, растет количество детей, которые играют в баскетбол.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний полученных подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации учащимся в профессиональном самоопределении, самоконтроля.

Цель дополнительной образовательной программы

- содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия. В модифицированной (авторизированной) образовательной программе по баскетболу отображены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Принцип систематичности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико - тактической, интегральной подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач. На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование отделения баскетбола ДЮСШ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерных программ для СДЮШОР и ДЮСШ по баскетболу, определены следующие разделы учебной программы:

- Пояснительная записка;
- организационно-методические указания;
- учебный план;
- схема годичного цикла;
- контрольно-нормативные требования;
- программный материал для практических и теоретических заданий;
- ключевые компетентности;
- воспитательная работа;
- психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия;
- педагогический и врачебный контроль;
- инструкторская и судейская практика.

В программе эти разделы объединены в две части:

- 1) нормативную;
- 2) методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах:

- 1) спортивно- оздоровительный этап(1 год)
- 2) этап начальной подготовки (3 года)(табл.1)

Для всех двух этапов обучения программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки. По технической и тактической подготовке он предоставлен по каждому году отдельно. Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

- укрепление здоровья;
 - воспитание основных физических качеств;
 - повышение уровня общей работоспособности;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений;
- Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специфической физической подготовке следующие:

Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности. Воспитание специальных физических способностей. Достижение спортивной формы. Главная задача данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; подготовку баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных юношеских и молодежных команд;

- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку судей и инструкторов по баскетболу; подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования - универсальность, а основным показателем работы по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для занятий баскетболом в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 7-18 лет.

Срок реализации программы:

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Формы и режим занятий

Годовой учебный план программы по баскетболу рассчитан на 40 недель. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка по годам обучения. Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия. Учебно-тренировочный процесс проходит также и в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Повышение общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей), совершенствование специальной физической подготовленности, овладение всеми приемами техники, овладение групповыми тактическими действиями, универсальности подготовки с элементами игровой специализации по игровым функциям, что требует индивидуального подхода и углубленного изучения особенностей каждого спортсмена, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, формирование физической культуры воспитанников; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать и иметь представление:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; - о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма; - знать правила проведения соревнований по баскетболу.

Уметь выполнять различные виды спортивной подготовки, технических навыков в баскетболе, тактических взаимодействий - осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью и режимами физической нагрузки, подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с различной нагрузкой

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Формы подведения итогов

Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы занятий при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тест.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объему учебно- тренировочной работы по технико - тактике, физической и спортивной подготовке. Содержание обучения по каждой специальности определяется учебными программами. На основании рабочих программ составлены календарно- тематические планы. Контроль над выполнением учебных планов и программ осуществляется систематически и предусматривает : - непрерывность учебно –тренировочного процесса в течении недели, равномерное распределение учебно –тренировочной работы обучающихся в течении года ,целесообразность чередований видов занятий и форм проведения. Рабочая программа по баскетболу для занятий, в рамках дополнительного образования рассчитана, на учащихся 8-18 лет на четыре года обучения. В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей, или законных представителей(опекунов, приемных родителей и т.п. не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Группы формируются с учетом возраста, физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной соревновательной работы. Весь учебно- тренировочный процесс строится по следующим направлениям: отбор детей с высоким уровнем развития ,способности к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки; усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов; повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия, реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики, и нападения, защите; осуществлении на высоком уровне интегральной подготовки по средствам органической взаимосвязи технической ,тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки. 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.

2.ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей , зачисляемых в ту или иную группу подготовки (табл1.) Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (табл. 12,13) Этап

начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. **Учебно –тренировочный этап(УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практических здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в ГНП (не менее одного года) и выполнивших приемные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения **учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.**

2.1 Условия комплектования учебных групп

Год обучения	Возраст обучающихся. лет	Кол-во обуча-ся в учебной группе, чел	Кол-во тренировок в неделю	Общий объем под-ки(час.)кол-во часов в неделю	
--------------	--------------------------	---------------------------------------	----------------------------	---	--

1. Спортивно-оздоровительные группы (СО)

Весь период	7-18	8-25	3	6/240	Прирост показателей офп
-------------	------	------	---	-------	-------------------------

2. Этап начальной подготовки(НП)

1-год	8-10	10-15	3	6/240	Выполнение нормативов ОФП и СФП не менее 30%
2-год	11-13	10-15	3	9/360	Выполнение нормативов ОФП и СФП не менее 40%
3-год	14-18	8-15	3	9/360	Выполнение нормативов ОФП и СФП не менее 50%

***Общий объем подготовки рассчитан на 40 рабочие недели(с учетом летнего спортивного лагеря)**

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом- иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии – особенности развития детского организма, а также модельные характеристики баскетболиста высокого уровня подготовленности. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе

технического и тактического мастерства. Необходимым условием соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

2.2 Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле(количество соревнований/количество игр).(табл.2)

Виды соревнований	Этапы			
	сог	нп		
	1 год	1год	2год	3год
Контрольные	1-3/12	3-5/18	3-5/18	3-5/18
Отборочные	-	1-3/8	-	1-3/8
Основные	1/8	2/16	2/16	2/16
Главные	1/8	1/8	1/8	1/8

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего, это **целевая направленность подготовки баскетболиста к максимуму достижений.**

Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки. **Принцип единства общей и специальной подготовки** отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательному. Для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объем специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность. **Непрерывность тренировочного процесса**, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий ритм нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к координирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

Принцип взаимосвязи постепенности тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а к уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетается постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое

чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: **малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие(макроциклы)**. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе тренировки. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки. Общая схема классификации средств и методов представлена в **(табл.3,4,5)**. Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам этапам подготовки(**табл.3**), средств подготовки(**табл.4**) методов подготовки(**табл.5**). Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

2.3 Соотношение средств(видов)подготовки по годам обучения(в%).(табл3)

Средства подготовки	Этапы подготовки			
	сог НП			
	До года	Свыше 2-х лет		
Общая физическая	30	18	18	18
Тактическая	15	16	16	16
Специальная физическая	15	19	19	19
Техническая	20	17	17	17
Тактическая	15	16	16	16
Игровая	15	18	18	18
Соревнования	5	12	12	12

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
Физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка
Техническая подготовка	Метод направленного	Метод лидирования, метод варьирования,	Метод ориентирования,

	прочувствования, варьирования, строго регламентированного	не строго регламентированного	срочной информации
Тактическая подготовка	----//-----//--//----	Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
Игровая под-ка (сорев-ная)	----//-----//-----//-----	Метод сопряжения, игровой, соревно-ый	----//-----//-----//-----

В спортивной тренировке применяют следующие виды планирования:

- перспективное(многолетнее)
- текущее(на календарный ,учебный год, макроцикл)
- оперативное(микроцикл , мезоцикл, на период, этап, месяц, занятие)

2.6 Перспективное планирование

Перспективное планирование тренировки-это разработка основного направления работы на протяжении нескольких лет, его составляют для каждого воспитанника или для одной учебной группы(табл,6). Все планирование строится с учетом возраста и общей подготовленностью обучающихся. На базовую (спортивно-оздоровительную) подготовку и группы начальной подготовки отводится 4 года(с8 до18лет). За этот период воспитанники должны усвоить основной материал по технике и тактике, приобрести теоретические и практические навыки, повысить уровень физической подготовленности, подойти к началу выступления в соревнованиях взрослых в хорошей спортивной форме, выполнить контрольные нормативы, приобрести навыки судьи соревнований и инструктора.

Общая направленность в подготовке следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий,
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

2.7 План учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ.

Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения(в часах).(табл.6)

Виды подготовки	До года	Свыше 2-х лет		
	1-ый	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка	10	10	12	12
Общая физическая подготовка	54	70	90	100
Специальная физическая под-ка	38	60	75	95
Техническая подготовка	46	60	85	100
Тактическая	32	58	70	95

подготовка				
Игровая подготовка	32	58	65	100
Контрольные, календ-ные игры	10	28	52	56
Восстановительные мероприятия	-	20	40	40
Инструкторская и судейская практика	-	20	42	42
Контрольные испытания**	18	18	12	12
Медицинское обследование	-	6	6	6
Всего часов за 40 недель*	240	360	360	360

***Общий объем подготовки рассчитан на 40 рабочих недель(с учетом летнего спортивного лагеря)**

****В перспективный план включены контрольные испытания(нормативы по ОФП и СФП),которые учащиеся должны выполнить в конце каждого года, а иногда и промежуточное тестирование (табл.12,13).**

2.8.Личностные компетентности

Этапы подготовки	Группы, год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь	Контроль над качеством образования

Спортивно-оздоровительный этап	1-й год	Правила мини-баскетбола. Основные приемы техники игры и тактических действий. -Требования безопасности на занятиях. Нормативные требования по физической и технической подготовке. Гигиенические требования к занимающимся	Применять элементы техники и тактики при практической игре в мини-баскетбол. Участовать в соревновательной деятельности .Играть в составе команды в баскетбол по упрощенным правилам. Развивать специальные. Способности(гибкость,быстроту,ловкость) Проявлять стойкий интерес к занятиям. Составлять ежим дня и руководствоваться им.	В процессе учебно-тренировочных игр.На соревнованиях.На учебно-тренировочных занятиях.В процессе обучения. По окончании учебного года.
Этап начальной подготовки	1-год 2-год дев и 1-й год 2-й год юноши	Правила по баскетболу. Основы тактики командных действий. Основы техники владения мячом Требования безопасности на занятиях. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Терминологию баскетбола.Формы и способы учебно-тренировочных занятий .Нормативные требования по физ. и тех .подготовки.	Осуществлять судейство в избранном виде спорта .Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки. Выполнять и совершенствовать приемы игры, близких к соревновательным. Развивать в себе качества: силу ,быстроту, специальную тренировочную и соревновательную выносливость. Играть в составе команды, используя командные взаимодействия. Заниматься по индивидуальным программам и заданиям	В процессе учебно-тренировочных игр. На учебно-тренировочных занятиях. В процессе обучения. По окончании учебного года.
Этап начальной подготовки	3-йгод девушки и юноши	Официальные правила FIBA.Игровое амплуа. Системы проведения соревнований. Способы психологической и психической под-ки соревнованиям.Разнообразные технические приемы,показатели надежности техники, целесообразной вариантности в игре	Готовиться и участвовать в соревнованиях(настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, проводить комплекс восстановительных мероприятий) Выполнять приемы игры, соревновательные упражнения и технико-тактические действия с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа.	В процессе учебно-тренировочных игр. На соревнованиях. На учебно-тренировочных занятиях. В процессе обучения .По окончании учебного года.

2.9. Годовое планирование.

Текущее планирование- составная часть перспективного планирования. Отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным

расчетом времени по видам подготовки. Достигнуть высокого уровня развития двигательных возможностей человека можно в результате занятий физическими упражнениями в течении какого то периода времени, но не возможно сохранить этот уровень на протяжении всего года. Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяем на три периода:

- подготовительный
- соревновательный
- переходный.

Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

Подготовительный период

С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки. Завершается подготовительный период к началу календарных соревнований. В этот период надо подвести обучающихся к соревнованиям на оптимальном уровне. Подготовительный период делится на три взаимосвязанных этапа:

общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решением которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

Задачи этапа общей подготовки:

создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
укрепление опорно-двигательного аппарата;
расширение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем;

воспитание физических качеств;

восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;

На этапе общей подготовки используют общеподготовительные упражнения и частично специально- подготовительные.

Задачи этапа специальной подготовки:

воспитание специальной выносливости;

воспитание скоростно-силовых способностей;

совершенствование приемов техники;

совершенствование групповых взаимодействий;

На этом этапе применяются специально- подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения.

Задачи предсоревновательной подготовки:

Воспитание специальной соревновательной выносливости(физической,психической)

Достижение оптимального уровня соревновательной подготовленности.

На этом этапе большое внимание уделяется специально- подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения и собственно соревновательные упражнения.

Соревновательный период:

Соревновательный период включает отрезок времени от первого соревнования(выступления) до последнего соревнования(выступления). На

протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения одного вида деятельности на другой.

Задачи соревновательного периода:

Достижение и поддержание оптимальной спортивной формы;
Совершенствование эффективности технико- тактических действий;
Повышение соревновательной подготовленности.

Переходный период:

В переходном периоде, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объем и интенсивность нагрузки. Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии.

Задача переходного периода:

Сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

2.10.Содержание программного материала для практических занятий, учебный материал для всех этапов подготовки

2.10.1 Техническая подготовка

(табл.№ 8)

Приемы игры	сог	НП		
	1-й	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+			
Прыжок толчком одной ноги	+			
Остановка прыжком		+		
Остановка двумя шагами	+	+		
Повороты вперед	+	+		
Повороты назад	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте		+		
Ловля мяча двумя руками в движении		+		
Ловля мяча двумя руками в		+		

прыжке				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+		
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+		
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+		
Ловля мяча одной рукой на месте				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+			
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+			
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+			
Передача мяча двумя руками снизу с (отскоком)	+			
Передача мяча двумя руками с места	+			
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+		
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне		+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)		+	+	+
Передача одной рукой от плеча 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	+			
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 мяча с высоким отскоком	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+			
Ведение мяча со зрительным контролем	+			
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+			
Ведение мяча по - прямой	+	+		
Ведение мяча по дугам	+			
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 с переводом за спиной		+	+	+
Обводка соперника с использованием несколько приемов подряд(сочетание)			+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+			
Броски в корзину двумя руками от груди	+			
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+		
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 двумя руками 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		+	+	+
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 двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой 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		+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)		+	+	+
Броски в корзину одной рукой(средние)		+	+	+
Броски в корзину одной рукой(ближние)		+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+

2.10.2.Тактика нападения.

(табл. №9)

Приемы игры	сог	НП		
	1-й	1-й	2-й	3-й
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				+

2.10.3. Тактика защиты

(табл.№10)

Приемы игры				
	1-й	1-й	2-й	3-й
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			+	+

2.11. Физическая подготовка для всех возрастных групп и этапов подготовки.

2.11.1Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

Упражнения для шеи и туловищаНаклоны , вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения, 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 мышцМогут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, блины от штанги, лестница, барьеры.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание и висы; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты:

Пробегание баскетбольных площадок сериями:2х5,4х5,6х5 и т.д.Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером, с гандикапом. Выполнение ОРУ в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

Стретчинг, упражнения с партнером для растягивания, перешагивания, перепрыгивания, упражнения на гимнастической скамейке, стенке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, мячи различного веса и диаметра, метание мячей, метание после кувырков.

Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно(4 баскетбольных мяча, ведение 2-х мячей),ловля и метание мячей, игра в футбол теннисным мячом, теннис большой и настольный, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно- силовых качеств:

Бег равномерный и переменный на 500,800,1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (для различных возрастных групп) Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах, марш бросок, туристические походы. «Салки с мячом и без мяча», «Борьба за мяч», «Эстафеты», «Третий лишний», «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Вызов номеров», «Мяч капитану», «Перестрелка мячей».

2.12. Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (с массой от 3 до 5кг), с гантелями. Бег с изменением направления и скорости по зрительному сигналу. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т. д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены направления и со сменой зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями), на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте.

Упражнения с набивными мячами (3-5кг), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в движении, в прыжке. Отрезки с набивными мячами.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижения 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, теннисным мячом (сжатие и разжатие), имитация броска с амортизатором (резинки) гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревку на точность попадания в цель, использование дартца. Броски мяча из различных положений на дальность и меткость.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, смены положения – сидя на полу, хлопка в ладоши. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика и выполнение различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя

вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку, ведение с ударами в пол и подбрасывания теннисного мяча, ведение с перепрыгиванием через скамейку. Ведение одновременно двух баскетбольных мячей. Различные упражнения с двумя мячами одновременно. Ведение мяча с сопротивлением, игрок бьет по руке, мешает, подталкивает. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей и передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и с различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданием (без ведения, после забитого отжимание, приседание. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.13. Теоретическая подготовка

(План по теоретической подготовке, в часах) (табл. №11)

Наименование материала				
	1-й	1-й	2-й	3й
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	2	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	2	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	1	1	1
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1
Спортивные соревнования	1	1	1	1

Правила по мини-баскетболу	-	-	-	-
Правила по баскетболу	-	1	1	-
Официальные правила ФИБА	-	-	-	2
Установка на игру и разбор результатов игр	-	11	12	13
Итого часов в год	14	24	24	25

Темы:

Физическая культура и спорт в России.

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

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировом уровне. Количество занимающихся в России и в мире баскетболом. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных, юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки- курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, психотропных препаратов. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления, Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Бассейн. Основные приемы и виды массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание

органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Правила игры и судейство игр.

Основные положения правил игры по мини-баскетболу. Правила по баскетболу, официальные правила FIBA. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Тактика игры.

2.14. Планирование и контроль спортивной тренировки:

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры..

Физические способности и физическая подготовка:

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней тренировки.

Основы техники игры и техническая подготовка:

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежной техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино концовок, видеозаписей.

Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города среди школ. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный

судья соревнований, судьи в поле, секретарь, секретарь-хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2.15. Инструкторская и судейская практика.

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- составить конспект занятия и провести его с командой в школе;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям и руководить ею.

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

- составить положение о проведении первенства школы по баскетболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных игр в роли судьи в поле и в составе секретаря;
- судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и секретарей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по ДЮСШ.

2.16. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка

осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания :объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований(время, место, освещенность, температура и т.п.);
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

2.17. Воспитательная работа

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные средства:-

- торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований(видео, телевидение) их обсуждение в команде;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами города;
- экскурсии, диспуты, походы в кино, тематические беседы;
- трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте, родительские собрания.

3.КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ.

Методические указания:

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учет ОФП и СФП, технической подготовки за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП, и ТП обучающиеся отделения сдают с 10 по 25мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП (табл. 7-1),ОФП (табл.7-2).

3.1.Указания к выполнению контрольных нормативов.

Описание тестов.

Техническая подготовка:

Передвижения в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперед в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется(в секундах). Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера начинает ведение левой рукой в направлении первых стоек, выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри стоек и т. д. Каждый раз , проходя стойки, игрок должен выполнить перевод мяча и поменять ведущую руку. Преодолев последнюю, пятую стойку, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении два шага (правой рукой).После броска снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет мяч правой рукой, а в конце, преодолев последнюю стойку, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении два шага левой рукой. Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи№ 5,6,7.

Организационно- методические указания(ОМУ):

1). Для обучающихся ГНП

- перевод выполняется с руки на руку через пол

-задание выполняется 2 дистанции(4 броска)

2). Для обучающихся УТГ

-перевод выполняется с руки на руку ,под ногой, за спиной

-задание выполняется 3 дистанции(6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется (секундах).

Передача мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающейся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч в высшей точке и передает его партнеру№1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т. д. После передачи от партнера № 3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно- методические указания (ОМУ):

1).Для обучающихся ГНП

-передачи выполняются одной рукой от плеча

-задание выполняется 2 дистанции(4броска)

2).Для обучающихсяУТГ

-передачи выполняются об пол

-задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда .За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т. д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5,6,7.

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно- методические указания(ОМУ)

1). Для обучающихся ГНП

-обучающиеся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки:первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска- в2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков(за 1 попадание из 3-х очковой зоне-6%; из 2-х очковойзоны-4%).

2). Для обучающихся УТГ

-обучающийся выполняет 40 броско: по2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно.

С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска -в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны-3%; из 2-х очковой зоны- 2%)

Инвентарь: баскетбольные мячи№5,6,7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания(ОМУ)

Обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1). Для обучающихся ГНП :

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мертвую» точку – допускается.

2).Для обучающихся УТГ

-заступ за «штрафную линию» и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мертвую» точку - запрещен.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание-5%)

Инвентарь: баскетбольные мячи №5,6,7.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения ,стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Прыжок с доставанием(высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно- силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате50x50см. и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с см 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. Результат фиксируется(в сантиметрах).Инвентарь: рулетка

Бег 20метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Бег 40с(метрах)

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течении 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Результат фиксируется в метрахИнвентарь: секундомер, рулетка.

Бег 300м, 600метров

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой дорожке .Из положения «высокого старта» по сигналу тренера обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах)

Инвентарь: секундомер, сажень.

Нормативные требования по физической подготовке (табл.№12)

группы		Прыжок в длину с места(см)		Высота подскока(см)		Бег 20м(с)		Бег 40с(м)		Бег 300м,600	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мал	дев	мал	дев	мал	дев
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4.2	4.5	4п15	4п	1.16	1.20
	2-й год	174	160	32	32	4.0	4.3	5п	4П20	1.07	1.15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4.0	5П20	5П10	5,5	1,00

Нормативные требования по технической подготовки (табл.№13).

группы		Передвижения в защитной стойке(с)		Скоростное ведение(с,попадания)		Передача мяча		Дистанционные броски		Штрафные броски	
		мальчики	дев	мальчики	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	6	5
	3-й год	9,8	10,0	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	8	7

4.Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок- неотъемлемая составная часть системы подготовки высоко квалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапов 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 с учетом 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.)

Психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации)

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствует о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при охлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- в холодную погоду надевать спортивный костюм;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- освоить упражнения на растягивание- «стретчинг» и использовать их во время разминки.

При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва. Освоению тренировочных нагрузок способствует специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медикобиологические.

5. Медицинский контроль.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом ДЮСШ.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год- осень и весна. Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- ЭКГ
- анализ крови и мочи;
- обследование у врачей специалистов: хирург ,лор, окулист, невропатолог.

В случае необходимости , по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

6. Методические указания при переводе обучающихся.

Решением тренерского совета отделения баскетбол и приказом директора МОУ ДОД ДЮСШ обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение(не более одного года),
- переведены в СОГ или временно отчислены из МОУ ДОД ДЮСШ
- переведены в группу УТГ при условии прохождения программного материала, в ГНП (не менее одного года) и сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП данного года обучения.

7.Ожидаемые результаты.

- 1.Выполнение юношеских и спортивных разрядов.
- 2.Получение звания «инструктор-общественник» по баскетболу
- 3.Получение звание судья по баскетболу
- 4.Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности
- 5.Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематически и самостоятельных занятиях баскетболом
- 6.Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.
7. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.
8. Развитие двигательных качеств
9. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом
- 10.Формирование основных представлений о функциях и строения организма, гигиене, развитии навыков закаливания и самоконтроля.
- 11.Формирование и совершенствование навыков игры вбаскетбол
- 12.Создание команд, способных защищать честь ДЮСШ на Республиканских соревнованиях, а также входить в состав сборной РБ и участвовать в соревнованиях на первенстве РФ . В перспективе входить в состав сборной взрослой команды города.

8.Материально техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации учебной программы по баскетболу используются:

спортивный зал с баскетбольной площадкой;

стадион с беговой дорожкой 400м, форма баскетбольная

спортивный инвентарь: скамейки, баскетбольные мячи, набивные мячи(3,4,5кг), лестница- тренажер для работы ног, барьеры, гантели, резинки, эспандеры, стойки дляобводки, тренажер, штанга, скакалки, тренажеры для развития броска, очкитренажерные, насос для накачивания мячей, щиты баскетбольные с кольцами, учебно-методическая литература и видео фильмы.

ЛИТЕРАТУРА

- 1).Закон Российской Федерации «Об образовании»
- 2).Баскетбол для молодежи. Москва ,изд. АСТ-Астрель 2009г
- 3).Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР,-издательство Москва 2004год
- 4).Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. –М.:Ф и С,2001г
- 5) Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1./под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.-М.:-Центр Академия,2002
- 6).Баскетбол навыки и упражнения Джерри В.Краузе (Дон Мейер/Джерри Мейер) АСТ-Астрель Москва 2006г.
- 7).Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов ФК под редакцией Ю.М. Портнова, Москва 2004г.
- 8).Сортэл Н., Баскетбол: 1000 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г.-230с.
- 9).Баскетбол для молодых игроков Руководство для тренеров, Поликор 2014г. ФИБА
- 10)Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003г.
- 11)Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск,2009г.
- 12)Библия баскетбола Гомельский Е. 1000 упражнений
- 13).Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.:2003г.
- 14)Костикова Л.В. «Подвижные игры» ,изд-во АСТ,2002г.,-130с.