

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
дополнительного образования
«Спортивная школа «Спартак»
(МАУ ДО «СШ «Спартак»)**

Принята на заседании
тренерского (педагогического) совета
от «СШ» 04 2023 г.
Протокол № 5/4



Утверждаю
Директор «МАУ ДО «СШ «Спартак»
А.А. Белов
«СШ «СПАРТАК»» (ОБ) мая 2023 г.
Приказ № 39/2-ОБ от 02.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа – дополнительная общеразвивающая
программа «БАСКЕТБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 7 – 18 лет

Срок реализации программы 1 год

Авторы – составители:
Присядкина Ольга Юрьевна,
старший инструктор-методист

Нижегородская область
г. Бор
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I Пояснительная записка	3
II Организационно-педагогические условия.....	17
- Учебный план.....	17
- Календарный учебный график.....	17
III Рабочая программа.....	19
- Теоретическая подготовка.....	19
- Общефизическая подготовка.....	22
- Специально-физическая подготовка.....	29
- Техничко-тактическая подготовка.....	36
IV Оценочные материалы.....	48
V Методические материалы.....	58
- Список литературы.....	62

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочую программу, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских общественных объединений и организаций, особенностей социально – экономического развития региона и национально – культурных традиций.

В данной Программе, систематизированы средства и методы, организация подготовки, направленные на то, чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Правовые вопросы данной программы регламентируются Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020 г.), Уставом МАУ ДО «СШ «Спартак».

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Отличительная особенность программы является:

стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовки).

Основная функция – физическое образование, вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

В соответствии с основной функцией программы осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность нагрузки на этой основе производится рациональное построение образовательного процесса в годичном цикле.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы

зачисляются дети с 7 лет. Программа рассчитана на детей возраста с 7 лет до 18 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе по баскетболу в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям по баскетболу.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 25 августа по 15 сентября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься баскетболом.

Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни.

Занятия проводятся в две смены, начало занятий в 8.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21 часа. При наличии двух смен занятий организуется не менее 30 – минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебные занятия по проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 44 недели и 8 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером – преподавателем, выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Продолжительность учебной недели – 7 дней.

Продолжительность занятий (астрономический час) во всех группах, составляет 60 минут, перерыв между занятиями 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений (после 50 минут занятий, 10 минутный перерыв, время перерыва входит во время учебного процесса).

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков.

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	8	10 - 25	30	6

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1год	6 часов	2 часа	3	264 часов	8 - 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1год	7

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники баскетбола.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся посредством организации занятий баскетболом. А также создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными занятиями.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях;
- формирование стойкого интереса к занятиям по баскетболу;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обеспечение адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию;
- развитие физических качеств: координации движения, силы, быстроты, гибкости, выносливости, подвижности в суставах;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.

Одной из основных задач для тренеров – преподавателей стоит:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Образовательные задачи:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- формирование основ знаний, умений и навыков о баскетболе;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий баскетболом и физической культурой в целом.

Метапредметные задачи:

- Развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в частности баскетболом;
- адаптация ребенка в современном обществе;
- потребности в саморазвитии;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, ответственности, активности;
- формирование общей культуры учащихся;
- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы,
- гибкости, быстроты реакции.

Личностные задачи:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование общественной активности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- Формирование культуры общения и поведения в социуме;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники баскетбола.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Должен знать:

- Правила безопасности во и правила поведения во время занятий.
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях баскетболом.
- Правила соблюдения личной гигиены, режима дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.
- Знания о Российских спортсменах – героев Олимпийских игр, чемпионов Мира и Европы.
- Основы правил проведения и судейства соревнований по баскетболу.
- Историю возникновения и современное развитие баскетбола.
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
- Основные термины по баскетболу.

Должны уметь:

- Выполнять специальные упражнения.
- Технически и тактически правильно выполнять упражнения по баскетболу.
- Использовать правила личной гигиены.
- Применять технику имитационных упражнений.
- Оказывать первую медицинскую помощь.
- Обладать опытом участия в соревнованиях.
- Применять полученные знания на практике.

-Должны принять участие в 2 соревнованиях (согласно календаря соревнований).

Итоговые планируемые результаты.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся.

Формирование знаний по здоровому образу жизни.

Освоение обучающимися правил игры в баскетбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре.

Приобретение дополнительных знаний истории и происхождении баскетбола. Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе
- Технические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Материально – техническое обеспечение

СК «Водник

Большой спортивный зал

Оборудование и инвентарь:

Кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, форма баскетбольная, щиты баскетбольные, конструкции баскетбольного щита, конусы баскетбольные, мячи теннисные, свисток судейский, Набивные мячи, Планшет тренера, Резина (жгут), Гимнастическая скамейка.

Малый спортивный зал (для теоритических занятий):

Стол прямоугольный ТН-233-1 шт., Стул полумягкий ТН-132 – 22шт,

Тренажерный зал

Блок для мышц спины комбинированный, Блочная рама, Вертикальный велотренажер, Гриф штанги Олимпийский 150кг, Гриф штанги Олимпийский 300кг, Грудь машина (баттерфляй), Жим ногами, Магнитный велотренажер, Рама для приседаний, Скамейка для жима сидя, Скамейка для жима, Скамейка для прессы, Скамейка регулируемая, Скамейка Скотта, Станок для разгибания спины, Станок комбинированный, Стойка под гантели (9пар), Тренажер для отводящих и приводящих мышц бедра, Тренажер для мышц бедра, Хром гантели со стойкой, Электро-беговая дорожка, Ручка для тяги дельта – 2шт., Ручка для тяги за голову с вращенной Серьгой, Ручка для тяги к животу, Ручка для тяги на трицепс классический, Ручка канатная, Весы , Гантели 14кг., Гантели 18кг., Гантели 16кг. Гантели 20кг., Гантели 22кг., Гантели 24кг., Гантели 26кг., Гантели 30кг., Гантели 32кг., Гриф W-образ, Диски 10кг., Диски 15кг., Диски 2,5 кг., Диски 20кг., Диски 25кг., Диски 5кг.

Гимнастический зал:

Маты, Борцовский ковер, Турник, Канат, Гимнастическая стенка.

ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по футболу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, участие в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре - январе месяцах, итоговая аттестация проводится в конце учебного года по графику.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Формой проведения аттестации обучающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в дополнительной общеразвивающей программе по футболу.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона).

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного

теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технико-тактической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технико-тактической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня. При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы.

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждений по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоенных игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование.

Общефизическая подготовка: наблюдения.

Освоение предметных умений и навыков: наблюдения.

II ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	Часы
Теоретическая подготовка	15
Общефизическая подготовка	118
Специально-физическая подготовка	49
Техническая подготовка	42
Тактическая подготовка	20
Игровая подготовка	18
Контрольные испытания	2
Всего часов	264

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки учащихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление плана-графика на годичный цикл подготовки баскетболистов с расчетом на 46 недель занятий.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность спортивно - оздоровительного этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного

материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

**Календарный учебный график распределения программного материала
в годичном цикле (ч).**

Виды подготовки	Кол-во (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	118	12	10	11	12	12	11	11	11	10	12	6	К
СФП	49	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	2	А
Техническая	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	Н
Тактическая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	И
Игровая	18	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	-	К
Теоретическая	15	2	2	2	-	1	2	2	2	1	1	-	У
Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	Л
ВСЕГО:	264	27	25	26	22	25	26	26	26	26	24	11	Ы

Количество учебных недель - 44

Работа по индивидуальным планам - летний отдых

Вид деятельности	Июль	Август
Самостоятельная работа в период активного отдыха детей (ОФП, СФП)	30	30

На занятиях распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезо) циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. ОФП проводится в универсальном спортивном и тренажерном залах.

Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка на открытой площадке стадиона с акцентом на обучение техники работы с мячом и развитие основных двигательных качеств.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. Теоретические занятия проводятся в малом зале.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления учащихся.

III РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

1. Физическая культура и спорт в России

- Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития.

- Роль физической культуры в воспитании. Основные сведения о спортивной квалификации.

- Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Обзор развития вида спорта

- История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе.

- Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

- Достижение баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3. Анатомия и физиология человека

- Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

- Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

- Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

- Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулировка веса.

- Гигиеническое значение кожи. Правильный режим для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – профилактика вредных привычек.

5. Правила игры

- Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

- Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

- Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

- Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

- Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

- Спортивная форма. Специальный инвентарь.

Формы контроля: опрос, тест задания, экзамены по билетам.

Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата. Совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба, футбол, ручной мяч, легкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Темы теоретической подготовки раздела ОФП

Быстрота:

1. Что такое быстрота? Характеристика качества
2. Воспитание и проявление быстроты
3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста

Сила:

1. Что такое сила? Характеристика качества
2. Способы развития силы
3. Силовая подготовка баскетболиста, ее значение

Выносливость: 1. Что такое выносливость? Характеристика качества

2. Способы развития выносливости
3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста

Гибкость:

1. Что такое гибкость? Характеристика качества
2. Способы развития гибкости
3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол

- Ловкость:**
1. Что такое ловкость? Характеристика качества
 2. Ловкость, как сложное комплексное качество.

Измерители ловкости

3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол

Общefизические подготовительные упражнения

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- перестроение: 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;
- вращение, махи;
- отведение и приведение;
- рыки одновременно обеими руками и разновременно, 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 ни 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 сидя;
- из положения лежа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит: с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой – от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;

- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трех указанных форм определяют все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость – подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилем выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнера.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу. С максимальной скоростью.

- Бег по наклонной плоскости вниз.

- Бег за лидером.

- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

- Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперед, вверх, за голову, за спину).

- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.

- Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

- Перевороты вперед, в сторону, назад.

- Стойка на голове, руках, лопатках.

- Упражнения для равновесия на гимнастической скамейке.

- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием;

- кувырки с различными перемещениями;

- переноска нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловля и метание мячей;

- игра в мини-футбол

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х минут до 1 часа.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, 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.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание мяча, толкание набивного мяча.

Упражнения в тренажерном зале

Верхняя часть тела:

1. Разминочные упражнения и стретчинг;
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье ;
3. Тяга штанги к животу в наклоне - 3/8-10;
4. Выпрямление рук в локтях со штангой стоя - 3/8;
5. Жим штанги из-за головы сидя - 4/15;
6. Подъем рук с гантелями через стороны стоя - 3/10;
7. Сгибание рук со штангой стоя - 3/8;
8. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («пуловер») - 3/8;
9. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа - 3/30;
10. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Нижняя часть тела:

1. Разминочные упражнения и стретчинг;
2. Приседание со штангой на спине - 2/6 (разминка);

3. Становая тяга штанги - 3/10;
4. Выпрямление ног на тренажере сидя - 3/12;
5. Сгибание ног на тренажере лежа - 3/12;
6. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа - 3/30;
7. Подъем плеч со штангой в опущенных руках - 3/12.
8. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Примечание: упражнение «б» на каждом втором занятии заменяйте упражнением «подъем штанги на грудь с пола - 4/5». Чтобы эти занятия приносили пользу и не нанесли вреда ребенку, программу тренировок следует подбирать в соответствии с возрастом ребенка.

Польза такой физической нагрузки очевидна: она укрепляет опорно-двигательный аппарат, мышцы, в том числе и сердце, связки, иммунную и нервную системы.

Специалисты полагают, что заниматься на тренажерах дети могут с 12-14 лет не более 2-3 раз в неделю. Тренировка должна продолжаться не больше часа, однако, если ребенок, кроме этого, еще занимается другим видом спорта, то занятие на тренажерах не должно превышать 45 минут. Дети более младшего возраста занимаясь на тренажерах в большей степени делают отжимания в положении лежа, подтягивания

Следует учитывать, что для детей не должен включать упражнения, которые дают нагрузку на позвоночник. Поэтому из тренировки следует исключить такие упражнения как жим сидя или стоя, приседания со штангой, возможно выполнение этих упражнений лежа. Полезны для растущего организма базовые упражнения: подтягивания, отжимания. Также в программу тренировок в тренажерном зале на тренажерах следует включить кардионагрузки: бег, ходьба.

Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей, занимающегося, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы;

Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом. Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки баскетболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической.

Арсенал и специфика двигательных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т.д. Опыт показал, что одним из резервов результативности соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

Ю.В. Верхошанский под прыгучестью подразумевает возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Согласно Ю.М. Портнову, специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;

- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям

Современные представления в теории и методике занятий о развитии прыгучести сводятся к тому, что применение упражнений преимущественно прыжкового характера способствует улучшению лишь скорости отталкивания, а применение упражнений силового и скоростно-силового характера обеспечивает прирост и скорости, и силы отталкивания. Следует, по-видимому, считать доказанным положение о необходимости преимущественного развития силы мышц в сочетании с упражнениями на увеличение подвижности в суставах и расслаблением с целью воспитания прыгучести.

Остается открытым вопрос о качественных параметрах тренировочных воздействий силовой и скоростно-силовой направленности, обеспечивающих развитие и поддержание достигнутого уровня прыгучести.

Общий объем нагрузки характеризовался следующими компонентами: а) суммой прыжков в прыжковых упражнениях; б) количеством метров - в беге на скорость; в) суммарным весом отягощений, поднятых в серии, и количеством серий при развитии силовых способностей.

Интенсивность нагрузки определялась количеством прыжков за единицу времени, количеством пробегаемых отрезков за единицу времени, количеством повторений в серии. Контроль за воздействием нагрузки осуществляется по ЧСС, согласно возрастным нормам.

Количество повторений в серии зависело от состояния физических кондиций, игрового амплуа занимающегося и целей занятия.

Очередность выполнения упражнений: в начале тренировки - на быстроту, затем скоростно-силовые (в основном прыжковые); в конце тренировки: силовые, затем скоростно-силовые упражнения (в основном прыжковые) и в завершение упражнения на подвижность в суставах и расслабление; либо в начале тренировки: скоростно-силовые (в основном прыжковые), затем силовые; в конце занятия: силовые, затем специальная выносливость и в завершение упражнения на подвижность в суставах и расслабление.

Интервалы отдыха между упражнениями - 15 до 30 с, между сериями - от 45 с до 1 мин.

Основные методы выполнения упражнений - повторный, стационарный, круговой, игровой, соревновательный. Основное условие гибкого и эффективного управления педагогическим процессом - постоянный мониторинг состояния всех его компонентов, а именно: учет и анализ всей проделанной занимающимся работы и контроль за его состоянием (реакцией на занятие).

Специально-подготовительные упражнения

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

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (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, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым жгутом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, набивного мяча весом) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание мячей (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 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в

положение сидя. Прыжки вперед и вверх с гимнастической скамейки 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 удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

- Игры учебные с удлинением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

- круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча с ходьбе и беге, после поворота, кувыркы, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

- Броски мяча в стену, с последующей ловлей.

- Ловля мяча от стены, после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

- 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 ударом 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.

- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

- Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- 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 сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

- Бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х 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.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.

- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- Передвижения в упоре на руках 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, теннисными мячами (сжатие).

- Имитация броска с амортизатором (резиновый жгут), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке.

- Метание мячей различного веса и объема (набивного мяча) на точность, дальность, быстроту.

- Метание мячей.

- 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 на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приемами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приемов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причем применяет он эти приемы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приемы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приемами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики.

Техническая подготовка баскетболистов включает: технику нападения и технику защиты.

Техника нападения.

Процесс обучения технике нападения включает действия баскетболиста без мяча (техника передвижений) и действия с мячом (техника владения мячом).

Без мяча:

- Перемещения различными способами (ходьба, бег).

- Прыжки, остановки, обманные движения (финты), заслоны, повороты.

С мячом:

- Бросок (с места, в движении, в прыжке одной и двумя руками);
- передача мяча (одной, двумя, с места и в движении)
- ведение мяча (правой, левой, на месте и в движении);
- повороты с мячом на месте (назад, вперед);
- обманные движения (на бросок, на передачу, на ведение, «финты»);
- ловля (одной, двумя).

Техника защиты.

Включает: технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.

Техника передвижений включает:

- стойки (противодействия игроку с мячом и без мяча).
- перемещения (правым, левым боком, скользящим шагом, продвинутым шагом, приближающим шагом, отступающим шагом)
- бег (бег лицом, спиной вперед, со сменой направления)
- прыжки (с одной, с двух ног, с поворотами в без опорном положении)

Техника овладения мячом и противодействия включает:

- борьбу за мяч (выбивание, вырывание, накрывание, перехват, блокирование игрока)
- защитные позиции, положение тела, работа ног, рук

Теоретические сведения раздела «Техническая подготовка».

1. Общие сведения об основных технических приемах игры в нападении.
2. Общие сведения об основных технических приемах игры в защите.
3. Владение техническими приемами нападения – условие успешной игры в баскетбол.
4. Владение техническими приемами защиты – условие успешной игры в баскетбол.

5. Применение технических приемов нападения в игре в баскетбол.
6. Применение технических приемов защиты в игре в баскетбол.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае – индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет ее, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя ее формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трех игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактических систем игры;

- овладение тактическими комбинациями в определенные моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

- умение переключаться с одной системы игры на другую систему.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и защите.**

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды – забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные и коллективные.**

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрок а с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом – на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков.
- Взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, нападение, пересечение.
- Взаимодействие трех игроков – треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное и позиционно нападение*.

Стремительное нападение – это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение – это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину.
- Борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход).
- Выбор места и способа единоборства защитника.
- Ситуации: 1 защитник – 2 нападающих; 1 защитник – 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне,
- подстраховка,
- «ловушки»,
- смена игроков.

- Ситуации: 2 защитника – 3 нападающих; 3 защитника – 4 нападающих; 4 защитника – 5 нападающих.

- Взаимодействие двух игроков (против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на *концентрированную и рассредоточенную защиту*. *Концентрированная защита* включает:

- систему личной защиты,
- систему зонной защиты,
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга,
- систему зонного прессинга,
- систему смешанной защиты.

Теоретические сведения раздела «Тактическая подготовка».

1. Общие сведения об основных тактических приемах и игры в нападении (индивидуальные и коллективные)
2. Общие сведения об основных тактических приемах игры в защите (индивидуальные и коллективные)
3. Тактические действия в нападении (групповые и командные)
4. Тактические действия в защите (групповые и командные)
5. Применение тактических приемов и действий нападения в игре в баскетбол.
6. Применение тактических приемов и действий защиты в игре в баскетбол.

Упражнения для технико тактической подготовки

1. Упражнения без мяча.

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- То же после ведения мяча.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- На месте.

- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.
- Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- В прыжке со средней дистанции.
- В прыжке с дальней дистанции.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча

Спортивные игры

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, спортивные эстафеты, ручной мяч), так как все

эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Игровая подготовка

Игровая подготовка включает *учебные игры, спортивные игры (футбол), эстафеты.*

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна

носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

Учебные игры

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 минут только нападать, а другой – только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер-преподаватель следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если атакующие, поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его пол щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и исправлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5х5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их командой мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера. Который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время владения не укрывает мяч туловищем или управляет мяча ближней к сопернику рукой.

5. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.

6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

7. Осваивают систему личной и зонной защиты.

8. Владеют навыками коллективной игры.

9. Осуществляют практику судейства соревнований.

10. Участвуют в соревнованиях на уровне района, города.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Принципы педагогического процесса

Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс. Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

- **принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей учащихся.

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени **игровой метод**, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме — подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, тренажеров и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к

спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Подвижная игра — одно из важных средств, всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.).

IV ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение ОФП и СФП, а также техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «БАСКЕТБОЛ» (ОФП и СФП)

	Нормативы	ВОЗРАСТ															
		7		8-9		10-11		12-13		14-15		16		17		18 и старше	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
О Ф П	Бег 20 м	4,2	4,5	4,0	4,3	3,9	4,0	3,9	3,8	3,8	3,7	3,6	3,7	3,6	3,7	3,5	3,6
	Челночный бег 3*10м (сек)	9,0	10,0	8,8	9,8	8,6	9,6	8,5	9,5	8,3	9,3	8,0	9,0	7,6	8,6	7,4	8,4
	Прыжок в длину с места (см)	160	155	174	160	190	180	195	195	205	205	210	205	215	207	220	210
	Прыжок по Абалакову (см)	30	28	32	32	35	35	38	37	41	40	43	41	44	42	45	43
	Бег 300 м (мин.сек) НП бег 600 м (мин.сек) УТГ	1,16	1,20	1,07	1,15	0,55	1,00	1,55	2,10	1,45	1,55	1,35	1,40	1,32	1,37	1,30	1,35
С Ф П	Броски с дистанции(10 бросков с 5 точек)		2		3		4		5		5		5		6		7
	Скоростное ведение 3 обводки, 2 броска (сек, попадание)	15,0	15,3	14,9	15,1	14,7	15,0	14,2	14,8	14,0	14,6	13,9	14,5	13,5	14,4	13,3	14,2
	Ведение мяча, два шага-бросок в кольцо(3пр+3сл)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
	Дистанционные броски с штрафной линии (% из 10 бросков)	30	30	30	30	40	40	50	50	50	50	60	50	60	60	70	70

Техническая подготовка

Прием игры	Значение
Прыжок толчком двумя 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 движение	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движение	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движение	+
Ловля мяча двумя руками при движение с боку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движение	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движение	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движение	+
Ловля мяча одной рукой при движение с боку	+
Передача двумя руками с верху	+
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача двумя руками от груди(с отскоком)	+
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача двумя руками с места	+
Передача двумя руками в движении	+
Передача двумя руками в прыжке	+
Передача двумя руками (встречные)	+
Передача двумя руками (поступательные)	+
Передача двумя руками на одном уровне	+
Передача двумя руками (сопровождающие)	+
Передача одной рукой с верху	+
Передача одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача одной рукой от груди(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 за спиной	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетания)	
Броски в корзину двумя руками (дальние)	
Броски в корзину двумя руками (средние)	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	
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 двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	
Броски одной рукой в корзину (дальние)	+
Броски одной рукой в корзину (средние)	+
Броски одной рукой в корзину (ближние)	+
Броски одной рукой в корзину (добивание)	
Броски одной рукой в корзину прямо перед щитом	
Броски одной рукой в корзину под углом к щиту	+
Броски одной рукой в корзину параллельно щиту	+
Броски одной рукой в корзину с места	+
Броски одной рукой в корзину в движении	
Броски одной рукой в корзину в прыжке	
Броски одной рукой в корзину сверху	+
Броски одной рукой в корзину снизу	+
Броски одной рукой в корзину от груди	+
Броски одной рукой в корзину сверху вниз	+
Броски одной рукой в корзину под углом к щиту	+

Тактика нападение

Приемы игры	Значение
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечение 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	
Системам через центрального	
Система нападения без центрального	+
Игра в числовом большинстве	+
Игра в меньшинстве	+

Тактика защиты

Приемы игры	Значение
Противодействие получение 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 смешенной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	+
Игра в меньшинстве	+

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 3 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добивание мяча тоже оценивается 3 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, обучающиеся приобретают следующие **теоретические знания**:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двухсторонняя игра;
3. Учебная игра 5х5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.

Контрольные испытания

1. Перемещение 5х6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

2. Броски с точек (дистанционные – 10 бросков). Оценивается процент попадания;

3. Штрафные броски. (10 бросков). Оценивается процент попадания. Итоговая аттестация

4. Ведение мяча 5х6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

5. Передача мяча выполняется в парах, в движении (фиксируется время, ошибки).

6. Комплексный тест (скоростное ведение). Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Соревнования

При подготовке баскетболистов по программе предусматривается проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые*

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

2. *Межгрупповые*

Проводятся между группами в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.

3. *Товарищеские встречи и турниры* (уровень области, района, города).

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются : зачетные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний.

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5 бальной системе. Проводится в конце учебного года.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800, 1000, 2000 м);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице, разработанной в учреждении.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребенка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащихся проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

Промежуточная аттестация (декабрь)

1. *Перемещение 5х6 раз* (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);
2. *Броски с точек* (дистанционные – 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. *Штрафные броски* (16 бросков). Оценивается процент попадания;
4. *Комплексный тест* (скоростное ведение). Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Результат успешности учащихся определяется по сравнительной таблице показателей технической подготовленности для групп СОГ.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учетом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной

деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых командных действиях. Для баскетболистов СОГ главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);

- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действие игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);

- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своем и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).

- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2х2, 2х1, 1х2, 3х3, 3х2, 2х3, 3х1);

- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);

- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3х2, 2х3, 1х3х1; 2х2х1; 1х2х1, 1х4)

- (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведенного на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своем и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- журнал учета работы тренера
- таблицы с контроль-переводными нормативами.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Показатели
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах на месте	10
3	Передача в парах в движении	10
4	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	10

5	Бросок в кольцо с места	15
6	Ведение и бросок в кольцо	4
7	Штрафной бросок	-
8	Выбивание и вырывание мяча	-
9	Техника защиты	3
10	Техника нападения	3

V МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы, средства, методы спортивных занятий

Принципы спортивных занятий

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность учебно - тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивного занятия

Основным средством спортивного занятия являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивного занятия

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение).

Практические: метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств.
- игровой метод;

- соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению занятия

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям футболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий:

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

При построении образовательного процесса, определении объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками целесообразно определять и преимущественную направленность образовательного процесса.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные качества)		+	+						+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные возможности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей учащихся.

Параллельно во взаимосвязи с обучением приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий в обороне надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении с мячом лицом и спиной вперед, выбор позиции, взаимодействие с партнерами.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШР, М.Советский спорт 2002 – 100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. СПб.ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г.-62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие Е.Р.Яхонтов. 3-е изд, стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу, СПб. Изд-во Олимп.- СПб, 2007 г.-134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М. Агенство «ФАИ», 1999г.-224с. Ил. – (серия «Спорт»).
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. –М., ФиС, 1999г.-256с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен, Том Финнеган, пер. с англ., М. АСТ: Астрель, 2006 211-13 с илл.
7. Д.И.Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-е издание.
8. Методическое пособие Д.И.Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Все о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ Астрель 2007г.
- 10.Баскетбол. Правила игры. Реги. Санкт-Петербург, 2007г.
- 11.Сортел Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков. АСТ Астрель 2005г.
- 12.Методическое пособие для учителей физкультуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапико Л.Г. развернутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008г.
- 13.Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002г
- 14.Яхонтова Е.Р. «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.