

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1191»

ПРИНЯТО
на заседании общешкольной конференцией
от 29.08.2014 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
и введено в действие
приказом директора ГБОУ Школа № 1191
от 29.08.2014 года №38/2
 С.И. Васильева



*программа по баскетболу для
дополнительного образования.
(для обучающихся 7-13 лет, срок реализации – 5 лет)*

Составитель программы: Михеев А.В.

Москва 2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов реализующих, программы дополнительного образования. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Принцип системности 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 приемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе приемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и 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 определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для ДЮСШОР и ДЮСШ по баскетболу определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годичного цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических заданий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и 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 трех этапах: 1-спортивно-оздоровительном, 2- начальной спортивной подготовки, 3-учебно-тренировочном (табл.1).

Для всех трех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической подготовке и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры тренировочных заданий, микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитии, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение техник и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства.

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

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 занимающихся;
- 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 секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

1. Нормативная часть учебной программы.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работе, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, разработана на основе директивных документов регламентирующих работу учреждений образования всех типов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей постановлением Правительства РФ от 07.03.1995г. №233, нормативными документами Государственного комитета по физической культуре и спорту.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 7-13 лет на 7 лет 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 и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей 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 и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством 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 являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (таб.1)

Спортивно-оздоровительный этап (СО). Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.

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 практически здоровых учащихся, прошедших необходимую

подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Условия комплектования учебных групп. (таб.1)

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общий объем подготовки в часах / кол-во часов в неделю	уровень физ. подготовки.
<i>1. спортивно-оздоровительные группы (СО)</i>					
1-й год	7-8	20-25	2	76 / 2	прирост показателей ООП
2-й год	8-9	20-25	2-3	76-114/2-3	прирост показателей ОФП
<i>2. Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	9-10	20-25	3	114 / 3	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2 –й год	10-11	15-20	3-4	114-152 / 3-4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3 –й год	11-12	15-20	4	152 / 4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
<i>3. Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>					
1-й год	12	15-18	4	152 / 4	Выполнение нормативов ОФП и СФП
2-й год	13	12-18	5	190 / 5	Выполнение нормативов ОФП и СФП

**Общий объем подготовки рассчитан на 38 рабочих недель (без летних месяцев)*

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 так же 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.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований/количество игр). таб.2.**

Виды соревнований	Этапы подготовки				
	НП			УТ	
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	1-3/12	1-3/12	1-3/12	3-5/18	3-5/18/ 22
Отборочные	-	-	-	-	1-3/8
Основные	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16
Главные	1/8	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 для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательным, 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 режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При 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 и 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 уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются 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 занятий. 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 таблицах № 3, 4, 5.

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки.

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

Примерное соотношение видов подготовки в %. (табл.№3)

Этапы подготовки			Виды подготовки
Базовый (спортивно-оздоровительный)	Начальной специализации	Углубленной специализации	
25	22	18	Общая физическая
16	18	20	Специальная
20	20	17	техническая
16	16	16	тактическая
19	16	18	интегральная тренировка
4	9	11	соревновательная

Классификация средств подготовки (табл.№4)

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	Соревновательная
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение приема при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, схватки
Соревновательные				Участие в соревнованиях

Классификация методов подготовки по направленности воздействия. (табл.№5)

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 прочувствования, варьирования, строго регламентированного.	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
Тактическая подготовка	-----//-----//-----//----- -	Метод импровизирования	Метод регламентирования, моделирования
Игровая подготовка (соревновательная)	-----//-----//-----//----- -	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	-----//-----//-----//-----

В спортивной тренировке применяют следующие виды планирования: перспективное (на ряд лет), текущее (на год), и оперативное (на период, этап, месяц, занятие).

Перспективное планирование.

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы на протяжении нескольких лет, его составляют для каждого воспитанника или для одной учебно-тренировочной группы. Все планирование строится с учетом возраста и общей подготовленностью занимающихся. На базовую (спортивно-оздоровительную) подготовку и учебно-тренировочные группы отводится 7 лет (с 7 до 13 лет). За этот период воспитанники должны усвоить основной материал по технике и тактике, приобрести теоретические знания 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.

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

Вид подготовки	Базовый Оздоровительно-спортивный		Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный		
	Год обучения							
	1	2	1	2	3	1	2	
Теоретическая	В процессе занятий							
Общая физическая	30	30	40	40	42	42	50	
Специальная физическая	14	14	18	18	28	28	38	
Техническая	15	15	32	32	39	39	49	
Тактическая	8	8	18	18	36	36	46	
Контрольные испытания	2	2	2	2	4	4	4	
Календарные соревнования	1	1	2	2	3	3	3	
Восстановительные	-	-	-	-	-	-	-	

мероприятия							
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов за 38 недель	76	76	114	114	152	152	190

Количество часов рассчитывается в зависимости от нагрузки за неделю и умножается на 38 рабочих недель (или 52 вместе с летними месяцами)

В перспективный план включаются контрольные нормативы, которые учащиеся должны выполнить в конце каждого года.

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 невозможно сохранить этот уровень на протяжении всего года. Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: **подготовительный, соревновательный и 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 занимающихся к соревнованиям на оптимальном уровне.

Подготовительный период делится на три взаимосвязанных этапа: общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной подготовки. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решение 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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем;**
- **воспитание физических качеств;**
- **восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;**

На этапе общей подготовки используют общеподготовительных 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 (первого боя, схватки, выступления) по последнего соревнования (последнего боя, схватки, выступления). *На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с 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.**

Содержание программного материала для практических занятий.

Учебный план для всех этапов подготовки.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1. Прыжок толчком двух ног	+	+	+	+	+		
2. Прыжок толчком одной ноги	+	+	+	+	+		
3. Остановка прыжком		+	+	+	+	+	
4. Остановка двумя шагами		+	+	+	+	+	
5. Повороты вперед	+	+	+	+			

6. Повороты назад	+	+	+	+			
7. Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+	+			
8. Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	
9. Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+	+	+	
10. Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+	+	+	
11. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+	+	+
12. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+	+	+
13. Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	+	+		
14. Ловля мяча одной рукой в движении					+	+	+
15. Ловля мяча одной рукой в прыжке					+	+	+
16. Ловля мяча одной рукой при встречном движении					+	+	+
17. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении					+	+	+
18. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку					+	+	+
19. Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+	+	+		
20. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+	+	+		
21. передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+	+	+		
22. Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+	+	+		
23. Передача мяча двумя руками с места	+	+	+	+	+		
24. Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	+	+
25. Передача мяча двумя руками в прыжке				+	+	+	+
26. Передача мяча двумя руками (встречные)				+	+	+	+
27. Передача мяча двумя руками (поступательные)						+	+
28. Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+
29. Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+
30. передача мяча одной рукой сверху				+	+	+	+
31. Передача мяча одной рукой от головы				+	+	+	+
32. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)				+	+	+	+
33. Передача одной рукой сбоку				+	+	+	+
34. Передача мяча одной рукой снизу				+	+	+	+
35. Передача мяча одной рукой с места		+	+	+	+	+	+

36. Передача мяча одной рукой в движении				+	+	+	+
37. Передача мяча одной рукой в прыжке						+	+
38. Передача мяча одной рукой (встречные)						+	+
39. Передача мяча одной рукой (поступательные)						+	+
40. Передача мяча одной рукой на одном уровне						+	+
41. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)						+	+
42. Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+	+		
43. Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+		
44. Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+	+	+		
45. Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
46. Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+		
47. Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+		
48. Ведение мяча по дугам	+	+	+	+	+		
49. Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+
50. Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
51. Обводка соперника с изменением высоты отскока						+	+
52. Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+
53. Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+
54. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+
55. Обводка соперника с переводом по ногой						+	+
56. Обводка соперника за спиной						+	+
57. Обводка соперника используя несколько приемов подряд							+
58. Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+	+	+		
59. Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+	+			
60. Броски мяча в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+	+		
61. Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз							+
62. Броски в корзину двумя руками (добивание)							+
63. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита					+	+	+
64. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита							+
65. Броски в корзину двумя руками с места		+	+	+	+	+	+
66. Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+	+	+
67. Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+	+

68. Броски в корзину двумя руками (дальние)						+	+
69. Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	+
70. Броски в корзину двумя руками (ближние)	+	+	+	+	+	+	+
71. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+	+		
72. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+	+	+	+
73. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+	+	+	+	+
74. Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
75. Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+	+	+	+	+
76. Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+	+
77. Броски в корзину одной рукой сверху вниз							+
78. Броски в корзину одной рукой (добивание)							+
79. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита					+	+	+
80. Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+	+
81. Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+
82. Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+
83. Броски в корзину одной рукой (дальние)							+
84. Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+
85. Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+
86. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+
87. Броски в корзину одной рукой под углом под щитом				+	+	+	+
88. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту				+	+	+	+

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ.

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Выход для получения мяча	+	+	+	+			
2.Выход для отвлечения мяча	+	+	+	+			
3.Розыгрыш мяча	+	+	+	+	+	+	+
4.Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
5.«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+	+	+	
6.Заслон				+	+	+	+

7.Наведение		+	+	+	+	+	+
8.Пересечение			+	+	+	+	+
9.Треугольник				+	+	+	+
10.Тройка				+	+	+	+
11.Малая восьмерка				+	+	+	+
12.Скрестный выход			+	+	+	+	+
13.Сдвоенный заслон						+	+
14.Наведение на двух игроков			+	+	+	+	+
15.Система быстрого прорыва						+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
16.Система нападения через центрального			+	+	+	+	+
17.Система нападения без центрального					+	+	+
18.Игра в численном большинстве			+	+	+	+	+
19.Игра в меньшинстве			+	+	+	+	+

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап		
	год обучения							
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1.Противодействие получению мяча	+	+	+	+	+	+	+	
2.Противодействие выходу на свободное место		+	+	+	+	+	+	
3.Противодействие розыгрышу мяча			+	+	+	+	+	
4.Противодействие атаке корзины			+	+	+	+	+	
5.Подстраховка				+	+	+	+	
6.Переключение				+	+	+	+	
7.Проскальзывание					+	+	+	
8.Групповой отбор мяча				+	+	+	+	
9.Против тройки				+	+	+	+	
10.Против малой восьмерки				+	+	+	+	
11.Против скрестного выхода				+	+	+	+	
12.Против сдвоенного заслона						+	+	
13.Против наведения на двух						+	+	
14.Система личной защиты			+	+	+	+	+	
15.Система зонной защиты				+	+	+	+	
16.Система смешанной защиты				+	+	+	+	
17.Система личного прессинга					+	+	+	
18.Система зонного прессинга					+	+	+	
19.Игра в большинстве	+	+	+	+	+	+	+	
20.Игра в меньшинстве	+	+	+	+	+	+	+	

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППЫ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение. Выравнивание строя, расчет 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 другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, 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: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения 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 и 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, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

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 разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, 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 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. 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 и со сменой

направления 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 (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением 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, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.

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

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении 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 и другим сверхжестким покрытиям.
- 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 способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.. Обязательное соблюдение

гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико – биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Примерный план по теоретической подготовке в часах.

приемы игры	базовый этап		этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап	
	год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8
1.Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1
2.Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1	1	1	1	1	1
3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2
4.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	1	1	1	2	2
5.Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	1	1	1	2	2
6.Профилактика травматизма в спорте.	2	1	2	2	2	2	2
7.Техника безопасности во время занятий баскетболом.	2	2	2	2	2	2	2
8.Общая характеристика спортивной подготовки.	-	-	1	1	2	2	3
9.Планирование и контроль подготовки	-	-	1	1	1	2	3
10.Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
11.Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1
12.Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
13.Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1
14.Правила по мини-баскетболу	1	1	1	1	-	-	-
15.Правила по баскетболу	-	-	1	1	1	1	1
16.Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	1	1
17.Установка на игру и разбор результатов игры	2	2	2	3	3	4	4
Всего часов в год	16	15	22	20	20	26	28

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 нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и 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. 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. 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 баскетболом; 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. Характерные особенности период 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. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

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, Фомы 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. Методика воспитания ловкости. Понятия выносливости. 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 надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

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 школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

В течении всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается 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:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

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

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 (игра) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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 и телевидение) их обсуждение в команде; регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами; экскурсии, культпоходы

в театры и на выставки; тематические беседы, диспуты; трудовые сборы и субботники; оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте; родительские собрания.

**ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ
по общей физической подготовке**

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)						
7	144	135-143	134-128	143	134-142	132-125
8	155	154-144	143-135	154	150-146	145-136
9	166	164-155	154-148	166	162-156	154-148
10	175	174-168	166-160	175	172-166	164-158
11	186	180-175	174-168	180	176-172	168-166
12	200	195-188	186-178	195	192-188	184-180
13	220	210-198	196-188	200	197-194	192-186
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)						
7	300	290-200	190	200	190-160	150
8	320	310-250	240	220	210-190	180
9	350	340-290	280	270	260-210	190
10	380	370-300	290	300	290-250	240
11	400	390-320	300	350	340-290	280
12	480	470-420	400	450	440-360	340
13	520	490-450	420	500	480-450	400
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.						
7	16	14-15	12-13	15	13-14	11-12
8	18	17-16	15-14	16	14	12-13
9	19	18	17-16	18	15	13-14
10	21	20-19	18	19	16-17	14-15
11	22	21-20	19-20	21	17-18	15-16
12	23	22-21	20	22	19-18	16-17
13	24	23-22	21	23	20-19	17-18
Бег 1000м. (мин,сек)						
7	6,00	6,01-6,25	6,30	6,10	6,11-6,30	6,45
8	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34	5,50	5,55-6,10	6,15-6,30
9	5,20	5,21-5,35	5,40-5,54	5,40	5,45-5,55	5,55-6,10
10	5,05	5,06-5,22	5,28-5,34	5,30	5,40-5,50	5,52-6,0
11	4,50	4,51-5,03	5,24-5,30	5,20	5,25-5,35	5,42-5,51
12	4,30	4,35-4,46	4,48-4,51	5,10	5,20-5,30	5,35-5,41
13	4,20	4,25-4,30	4,35-4,50	4,50	4,57-5,08	5,19-5,25

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
БЕГ 20 м.(с).						
7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8	4,6	4,7-4,8	4,8-4,9
8	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
9	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6	4,2	4,3-4,4	4,5-4,6

10	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
Прыжок в высоту с места (см.)						
7	22	18-21	15-18	22	19-21	15-18
8	25	22-24	18-20	24	22-20	18-20
9	30	30-33	21-25	28	24-26	20-22
10	33	27-33	22-26	33	27-32	26-21
11	38	33-37	28-32	36	31-35	30-26
12	41	35-40	30-34	41	35-40	34-29
13	44	39-43	34-38	43	37-42	36-31
Бег 60м. (с). * - 30 м. (с)						
7*	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,0	6,1-6,5	6,6-7,0
8*	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	5,6	5,7-6,0	6,1-6,5
9*	5,1	5,2-5,6	5,7-6,1	5,3	5,4-5,8	5,9-6,3
10	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
12	9,3	9,4-9,8	9,9-1,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
Ведение мяча 20м.(с)						
7	11,6	11,8-12,4	12,6-13,8	12,2	12,4-12,8	13,2-13,6
8	11,2	11,6-11,8	12,2-12,6	11,6	12,0-12,4	12,6-13,2
9	10,8	11,2-11,5	11,8-12,0	11,4	11,6-12,0	12,2-12,6
10	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9,1	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	10,2-9,7	10,3-10,9
Штрафные броски (из 10 раз)						
7	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-
9	3	2	1	3	2	1
10	4	3	1	4	2	1
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
7	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-
10	3	2	1	3	2	1
11	4	3	2	4	3	2
12	4	3	2	4	3	2
13	4	3	2	4	3	2
Броски с точек (из 20 раз)						
7	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-
9	3	2	1	3	2	1
10	5	4	3	5	4	3
11	6	5	4	6	5	4
12	8	7-6	5	8	7-6	5
13	10	9-7	6	12	11-9	8-7

Методика выполнение упражнений по ОФП.

1. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально

возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

2. *Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя* – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

3. *Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд* - определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. *Бег 1000метров* – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуются проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

Методика выполнения упражнений по СФП.

1. *Бег 20, 30 и 60 м* для оценки быстроты и скорости движения. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40-80 м. Выполняется с высокого старта. Дается одна попытка.

2. *Прыжок в высоту с места.* Для определения динамической силы мышц нижних конечностей. Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 x 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

3. *Ведение мяча 20 м.* Учащийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

4. *Бросок в движении после ведения.* Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

5. *Броски с точек.* Учащийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4- слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра

- кольца под углом 45 градусов к проекции щита;
- точки 5 и 6- на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
 - точки 7 и 8- симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
 - точки 9 и 10- симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первых двух лет обучения - 3 м, для старших групп -3,5м, а точек 2,4,6,8,10- соответственно 4,5 и 5 м.

Литература.

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова. __,1997г.
2. Костикова Л.В. Баскетболб Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова.М., 2004г.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ под редакцией Ю.Д.Железняка.-М.,1984 г.
7. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
9. Современная система спортивной подготовки/ под редакцией Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина.-М.,1995г.
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 1999г.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987г.
12. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М.,2003г.
13. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
14. Николич А., Паропаич В., Отбор в баскетболе, изд-во «Физкультура и спорт», 1984г., 150с.
15. Яхонтов Е.П., Юный баскетболист, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 180с.
16. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002г., 130с.
17. Яхонтов Е.П., Л.С.Кит, Индивидуальные упражнения баскетболиста, изд-во «Физкультура и спорт», 1981г., 70с.
18. Линдеберг Ф., Баскетбол: игра и обучение, изд-во «Физкультура и спорт», 1987г., 280с.
19. Тойкус С., Мы играем в баскетбол, изд-во «Просвещение», 1984г., 160с.