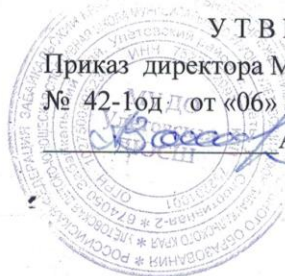


Муниципальное учреждение дополнительного образования Улётовская детско-юношеская
спортивная школа МР «Улётовский район» Забайкальского края
(МУ ДО Улётовская ДЮСШ)

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МУ ДО Улётовская ДЮСШ
Протокол № 03
« 06» апреля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора МУ ДО Улётовская ДЮСШ
№ 42-Год от «06» апреля 2020 г.
А.А.Замальдинов



БАСКЕТБОЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
Нормативный срок освоения: 3 года

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Стромилова Т.В.
Тренер-преподаватель по баскетболу
Стромилов Д.А.

с.Улёты
2020 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Цель программы.....	4
Задачи :	4
II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
2.1.Спортивно-оздоровительный этап (СО).....	4
2.2.Режим учебно-тренировочной работы.	5
2.3.Основными формами учебно-тренировочной работы являются:	5
2.5.Ожидаемые результаты и способы их результативности:.....	6
III.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3.1. Учебно-тематический план.....	6
3.2.Содержание программы.....	7
3.3.Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.	7
Раздел 1. Теоретическая подготовка.	8
Раздел 2. Общая физическая подготовка.	9
Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	9
Раздел 4 Техническая подготовка	10
Раздел 5. Тактическая подготовка.....	11
Раздел 6 Контрольно-переводные для спортивно-оздоровительных групп нормативы	11
IV. Воспитательная работа.	13
5.1.В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.....	13
5.2.Основное содержание работы.....	13
V. Психологическая подготовка.....	13
VI. Судейская практика.	14
VII. Диагностика результативности образовательного процесса	14
VIII. Материально-техническое обеспечение	15
XI. Литература	15

Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия в баскетбольной секции рассматриваются нами, как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная. Программа реализуется в форме учебно-тренировочных занятий. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в образовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками.

Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и

юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

Программа состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок.

Набор на обучение производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом;

Программа рассчитана для подготовки обучающихся до перевода на обучение по предпрофессиональной программе;

В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст учащихся, общий объем подготовки и количество тренировочных занятий в неделю, уровень спортивной подготовленности адаптированы к нашим условиям.

Программа рассчитана **на 36 учебные недели.**

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи :

обучающие:

формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;

укрепление здоровья школьников;

ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся воспитанников;

развитие интереса к игре баскетбол;

II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа для ДЮСШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
- СанПиН2.4.4.1251-03, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также в соответствии с ч. 4п. 9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2.1.Спортивно-оздоровительный этап (СО).

В СОГ могут зачисляться все желающие заниматься волейболом и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола, а уже позже если обучающийся имеет успехи в обучении выполняет контрольные нормативы, показывает успехи в соревновательной деятельности могут быть переведены на базовый этап предпрофессиональной программы.

Содержание работы с юными баскетболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами:

- спецификой игры в баскетбол,
- модельными требованиями квалифицированных баскетболистов,
- возрастными особенностями и возможностями баскетболистов 8-18 лет.

В соответствии с основной направленностью этапа определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле.

При этом необходимо ориентироваться на следующие положения на этом этапе:

- большой объём часов выделять для общефизической и специальнофизической подготовки;
- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных волейболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к волейболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей;
- выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- осуществление восстановительно–профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

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

2.2.Режим учебно-тренировочной работы.

Численный состав занимающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	3 года	8-18	15-20	6	Выполнение нормативов по физической подготовке

Количество занятий в неделю: Весь период 3 занятия в неделю по 2 академических часа. Программа рассчитана на **216 учебных часа в год.**

2.3.Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- проведение восстановительно - профилактических мероприятий;

- просмотр видеозаписей;
- основы судейской практики;
- участие в соревнованиях.
- в каникулярное время организуется спортивно-оздоровительный лагерь, дневного пребывания на базе ДЮСШ. В этот период нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, соревнования.

2.5. Ожидаемые результаты и способы их результативности:

№п/п	Ожидаемые результаты	Способы проверки
1.	Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий	Контроль администрации. Журнал учета посещаемости воспитанников.
2.	Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.	Тестирование по общей физической подготовке.
3.	Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.	Наблюдения, беседы.

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- выполнять броски мяча по кольцу с близкой, средней и дальней дистанции, передача мяча от груди, плеча, передачу,
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить в роли секретаря соревнования по баскетболу.

2.6. Формы подведения итогов:

- участие в школьных, районных соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-тематический план на 36 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в ДЮСШ (в часах)

Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
Теоретическая	20	15	10
Общая физическая	86	70	60
Специальная физическая	33	40	40
Техническая	45	50	57
Тактическая	18	22	25
Контрольные и календарные игры	14	15	20
Контрольные испытания	2	2	2

Медицинское обследование	2	2	2
Всего часов за 36 недели	216	216	216

3.2. Содержание программы

Спортивно- оздоровительная группа (СОГ)

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетбола.

3.3. Методический материал подготовки в спортивно- оздоровительной группе.

№ раз-ла	Тема занятий	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	20	15	10
	Техника безопасности на занятиях баскетболом	1	1	1
	Физическая культура и спорт в России и крае	1	1	1
	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	0	0
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	2
	Терминология, техника и тактика игры	2	1	0
	Оборудование и контроль	2	0	1
	Организация спортивных соревнований	2	2	0
	Изучение правил соревнований	3	2	3
	Региональный национальный компонент	2	0	1
	Психологическая подготовка баскетболиста.	2	1	1
2	Общая физическая подготовка:	86	70	60
	Гимнастические упражнения	18	16	16
	Сила	18	17	16
	Быстрота	18	17	16
	Гибкость	16	10	14
	Ловкость	16	10	14
3	Специальная физическая подготовка	33	40	40
	Прыгучесть	5	5	5
	Быстрота движений	8	8	8
	Упражнения для:			
	- ловли и передачи мяча, броски мяча	10	10	10
	- броски мяча в корзину с близкой , средней и дальней дистанции.	10	10	10
	-основы техники перемещения и игры с партнёром		7	7

4	Техническая подготовка	45	50	57
	Техника нападения	23	25	28
	Техника защиты.	22	25	25
5	Тактическая подготовка	14	22	25
	Нападение	7	11	8
	Защита	7	11	9
7	Контрольные игры	14	15	20
	Игры по правилам баскетбола.	14	15	20
8	Контрольные испытания	2	2	2
	Нормативы			
9	Медицинское обслуживание	2	2	2
ИТОГО часов в год		216	216	216

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-10 минут.

Тема занятий 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения баскетбола.

Тема занятий 1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема занятий 1.4. Основы техники и тактики игры.

Основные понятия о спортивной технике и тактике игры. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Тема занятий 1.5. Оборудование и инвентарь.

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема занятий 1.6. Спортивные соревнования.

Организация и проведение. Роль соревнований, в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема занятий 1.7. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Понятие о соблюдении техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Изучений инструкций по соблюдению техники безопасности.

Тема занятий 1.8. Изучение правил соревнований.

Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Тема занятий 1.9. Региональный национальный компонент.

Развитие баскетбола в регионе. Выдающиеся спортсмены региона и района. Просмотр видео материалов

Тема занятий 1.10. Психологическая подготовка баскетболиста: беседы , подвижные игры, видео просмотры.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Упражнения для развития быстроты

Рывки с места с максимальной скоростью от 5 до 30 метров с разных исходных положений. Бег с остановками и с резким изменением направления: челночный бег на 5, 9 и 10 метров (с общим пробеганием от 25 до 35 метров за одно пробегание). Отрезки пробегаются из разных исходных положений и с отягощением (набивные мячи, утяжелители).

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Скакуны», «Круговая лапта», «Четыре мяча».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивания из исходных положений вверх, стоя на одной и на двух ногах.

Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (2 – 3 кг); передачи различными способами на месте и в прыжке (20 – 50 раз).

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения на 5 – 10 минут.

Упражнения для воспитания специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча в ходьбе, беге, прыжках, перепрыгивания через препятствия, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с мячом у стены: ловля после поворота, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°).

Передачи мяча на точность и правильность выполнения, быстроту, из разных

исходных положений.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, напрыгиваниями, спрыгиваниями.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Ловим руки», «Салки спиной к щиту».

Упражнения для развития качеств, необходимых при ловле, передаче, броске мяча

Сгибание и разгибание рук в упоре.

Отталкивание ладонями и пальцами от стенки двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

В упоре лежа перемещение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного мяча.

Передачи набивного мяча лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски двумя руками от груди вперед, вверх.

Многократные броски мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Раздел 4 Техническая подготовка

1. *Упражнения без мяча.* 1.1. *Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.*

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях. 1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

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

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Раздел 5. Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 6 Контрольно-переводные для спортивно-оздоровительных групп нормативы

Виды испытания	Возраст									
	8 лет		8-10 лет		11-13 лет		14-15 лет		16-18 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 3x10 м(с)	9,6- 10,4	9,1- 10,4	9,4- 10,2	9,0-9,8	9,4- 10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0
Прыжок в длину с места (см)	90-110	100- 120	110- 130	120- 140	140- 170	155- 190	160- 180	180- 220	170- 190	200- 240
Сгибание рук в висе на										

перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	30-50	25-40	70-100	60-90	90-120	80-115	110- 125	100- 120	125- 140	120- 130
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

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

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

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

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

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

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

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

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

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

Все упражнения делятся.

- на общеразвивающие,
- подготовительные,
- подводящие,
- основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма.

Подводящие и основные направлены на формирование технических навыков и тактических умений.

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

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

IV. Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

5.1. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.

- Воспитание черт спортивного характера;
- Формирование должных норм общественного поведения
- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма

5.2. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);

- организационно-педагогическая работа
- выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;
- воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда, контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию, планирование субботников, докладов и бесед о труде;
- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- физическое воспитание: планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- работа с родителями и связь с общественностью: подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.
- судейство районных соревнований.

V. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

6.1. Развитие внимания.

Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

6.2. Развитие тактического мышления памяти, представления и воображения.

У баскетболистов необходимо развивать:

- наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительность- умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия;

- инициативность- умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

6.3. Развитие способности управлять эмоциями.

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность баскетболистов, как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы учащийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6.4. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура ит.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям 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.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

VI. Судейская практика.

Работа по освоению начальных судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли помощника тренера для участия в организации и проведении массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
- Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей.

VII. Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и май) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложениях.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр внутришкольного и районного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

VIII. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Спортивная площадка на стадионе
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.

XI. Литература

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейству.