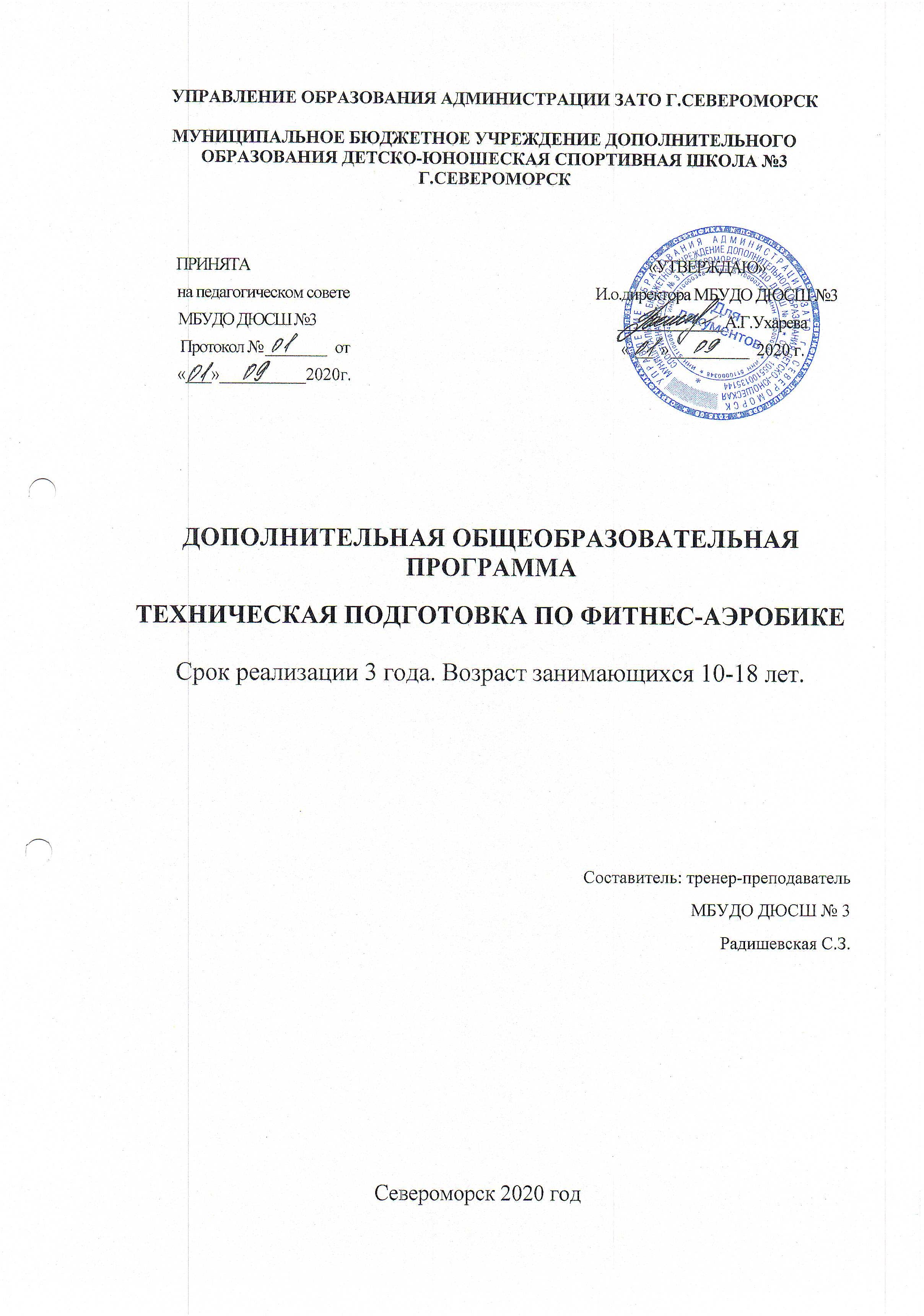
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3**

**Г.СЕВЕРОМОРСК**



ПРИНЯТА

на педагогическом совете МБУДО ДЮСШ №3 Протокол № 1от

« 01 »09 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПРОГРАММА

**ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации 1 год. Возраст занимающихся 8-18 лет.

Составитель: тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ № 3 Незговоров Ю.М.

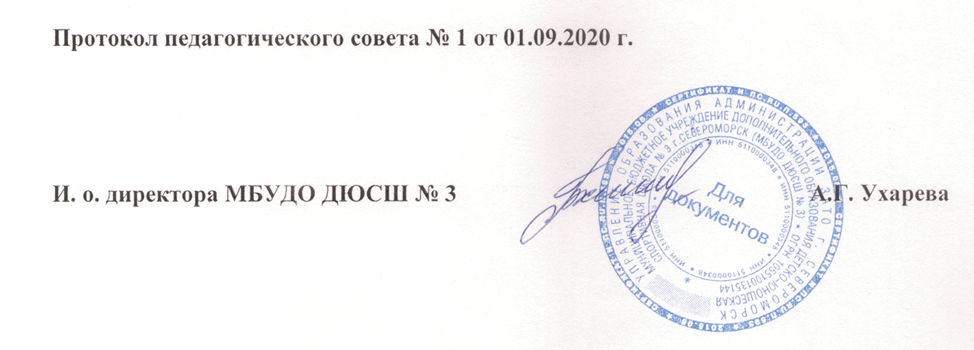
Североморск 2020 год

На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину баскетбол 8-18 лет» на 2020-2021 учебный год:

Обновить список литературы:

* Исламова Л. А. Особенности формирования технических навыков у баскетболисток с учетом самооценки личности // Человек. Спорт. Медицина. - 2008. - № 4(104). - С. 144-146.
* Маловичка А. Г. Развитие физических качеств юных баскетболистов / А. Г. Маловичка, С. В. Вартанян, О. Н. Мещерякова// Науч. альманах. - 2015. - № 12-1(14). - С. 546-551.
* Специальная физическая подготовка юных баскетболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа / А. С. Касмалиева [и др.] // Наука, новые технологии и инновации. - 2017. - № 6. -С. 172-174.



На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину баскетбол 8-18 лет» на 2019-2020 учебный год:

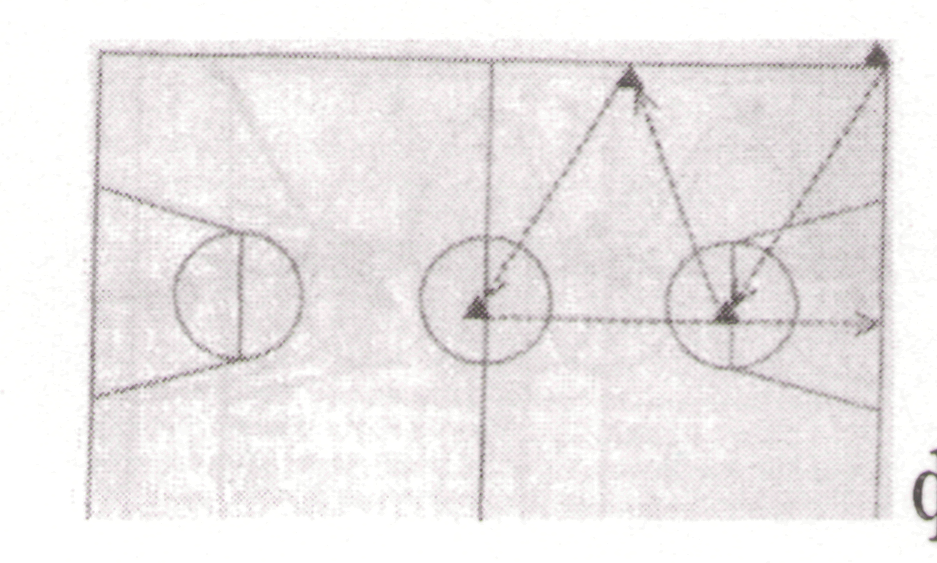
1. Обновить содержание пункта 2.4. Практическая подготовка:

- *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию» Фиксируется общее время (с).

Старт

финиш

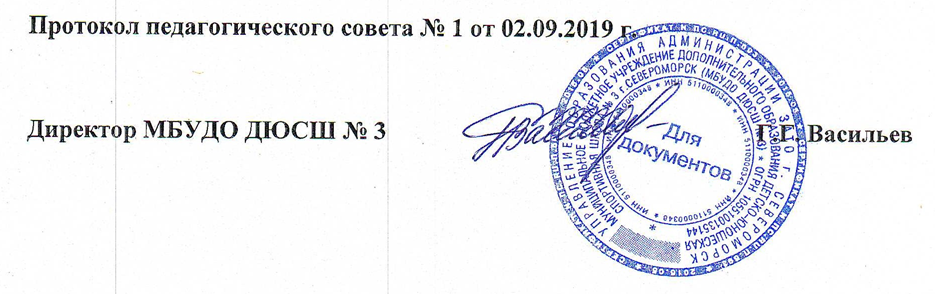


- *Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

2. Обновить список литературы:

* Грошев A.M. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / A.M. Грошев. - Малаховка, 2005. - с. 15.
* Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

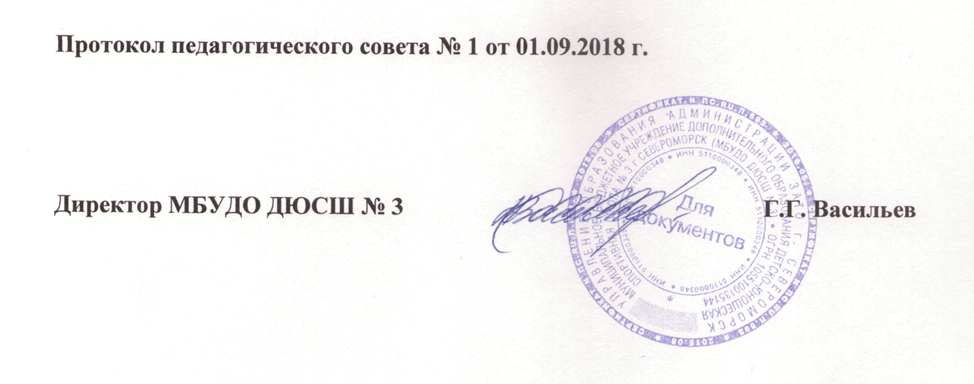


На основании Федерального закон от 29 декабря 2012 года «Об образовании» и Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Внести изменения в программу «Введение в дисциплину баскетбол» на 2018-2019 учебный год:

Обновить список литературы:

* Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
* Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов СВ., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
* Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.



**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………….3

1. Учебный план ……………………………………………………………………5

1.1. План-схема годичного цикла подготовки …………………………………..7

2. Методическая часть ……………………………………………………………..8

2.1. Методика реализации программы……………………………………………8

2.2. Структура занятий……………………………………………………………10

2.3. Теоретическая подготовка …………………………………………………..11

2.4. Практическая подготовка……………………………………………………12

2.5. Техническая подготовка……………………………………………………..19

2.6. Тактическая подготовка……………………………………………………...21

2.7. Психологическая подготовка………………………………………………..22

2.8. Воспитательная работа ………………………………………………………23

2.9. Восстановительные мероприятия …………………………………………..24

2.10. Медицинское обеспечение и медицинский контроль ……………………25

2.11. Дидактическое и техническое оснащение занятий……………………….26

3. Система контроля и зачетные требования……………………………………26

Перечень информационного обеспечения…………………………..…………..29

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовых основ регламентирующих работу спортивной школы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)» от 04.07.14г. №41)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 05 сентября 2019 г.) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к образовательным программам дополнительного образования детей».

Программа составлена с учетом особенностей организации и формирования групп детей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Вид программы – модифицированная.

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 52 учебно-тренировочных недели в год: в условиях Крайнего Севера 39 недель занятий непосредственно на базе спортивной школы и дополнительные 13 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам детей в период их активного отдыха.

***Цель программы***: воспитание гармонично развитой личности, физическое и нравственно-эстетическое развитие, подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта.

***Задачи:***

• привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям баскетболом;

• формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни;

• содействие естественному физическому развитию, укреплению здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний;

• создание условий для реализации программы;

• знакомство с основами техники по баскетболу.

***Актуальность данной программы*** в том, что она усиливает вариативную составляющую общего развития, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

***Практическая значимость:*** программа рассчитана на возраст учащихся с 8 до 18 лет, может использоваться тренерами-преподавателями спортивных школ.

Срок реализации программы 1 год (312 часов в год). Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

***Ожидаемый результат:***

• формирование двигательных умений и навыков;

• укрепление здоровья детей;

• овладение теоретическими и практическими знаниями;

• выполнение «положительной» сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП согласно возраста;

• формирование нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;

• формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания.** Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника**.**

**В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.**

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план подготовки баскетболистов — это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики баскетбола, возрастных особенностей спортсменов, основополагающих положений теории и методики баскетбола, а также с учетом модельных характеристик подготовленности баскетболистов высшей квалификации — как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполняемым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по годам обучения. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки баскетболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейших ход технологии планирования. Следующей ее ступенью явится составление планов-графиков на годичный цикл подготовки спортсменов по каждому возрасту с учетом 39 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно —13 недель занятий в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана подготовки баскетболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

• С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения.

• Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовкам.

• Постепенно уменьшается, а затем, стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

• Постепенный переход от освоения основ техники и тактики баскетбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических особенностей.

• Увеличение объема тренировочных нагрузок.

• Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

• Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической,**

**технической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование группы** | **Мин. возраст** | **Число учащихся** | **Max количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и СФП к концу учебного года** |
| Введение в дисциплину баскетбол  (ВВ) | 8 лет | 12-20 | 6 | Индивидуальный прирост показателей по ОФП и СФП |

Продолжительность образовательного процесса:

1 год обучения – (3 раза в неделю по 2 часа) х 52 недели – 312 часов;

Один час учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

**Примерный учебно-тематический план (час)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел подготовки | Количество часов |
| **1** | **Теоретическая подго­товка** | **11** |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в России. | 2 |
| 1.2 | Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 2 |
| 1.3 | История и развитие баскетбола в России. | 1 |
| 1.4 | Правила игры в баскетбол. | 2 |
| 1.5 | Тактическая подготовка. | 2 |
| 1.6 | Техническая подготовка. | 2 |
| **2** | **Общая физическая подготовка (ОФП):** | **137** |
| 2.1 | Комплексы общеразвивающих упражнений. | 32 |
| 2.2 | Беговые упражнения. | 35 |
| 2.3 | Эстафеты. | 34 |
| 2.4 | Спортивные игры. | 36 |
| **3** | **Специальная физиче­ская подготовка (СФП):** | **70** |
| 3.1 | Изучение бросков. | 15 |
| 3.2 | Развитие силовых качеств. | 14 |
| 3.3 | Развитие скоростных качеств. | 14 |
| 3.4 | Развитие выносливости. | 12 |
| 3.5 | Развитие игровой ловкости. | 13 |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка (ТТП)** | **88** |
| 4.1 | Броски - передачи мяча. | 16 |
| 4.2 | Ведение мяча. | 16 |
| 4.3 | Отбор мяча. | 16 |
| 4.4 | Техника игры в защите - в нападении. | 20 |
| 4.5 | Тренировочные игры. | 20 |
| **5** | **Контрольные и перевод­ные нормативы** | **6** |
| **6** | **Участие в соревнова­ниях** |  |
| **7** | **Итого в течение учебного года** | **312** |

В летний период с 01 июня по 31 августа для реализации дополнительной общеразвивающей программы детям выдается план для самостоятельной работы.

**Условия зачисления в спортивную школу**

Зачисление детей в спортивную школу по программе «Введение в дисциплину баскетбол» производится по желанию поступающих на основании заявления родителей (законных представителей) о приеме ребенка в учреждение, медицинской справки от врача о состоянии здоровья, копии свидетельства о рождении ребенка.

**1.1 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Построение годичного цикла подготовки баскетболистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Для этапа «Введение в дисциплину» характерны включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом базовой подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре — на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

В этой связи и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На обще-подготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка.

Следующим звеном технологии является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют четко выраженные различия по объему, направленности и содержанию программного материала, что отвечает на поставленные перед ними задачи и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки баскетболистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

В заключительном звене технологии планирования — микроцикле и плане - конспекте занятия подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также организацию и проведение педагогического и медикобиологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

**2.1. МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Словесные методы:**

• Рассказ

• Беседа

• Лекция

• Дискуссия

• Собеседование

• Голосовые сигналы (счёт, подсказки)

• Вербальные команды и название шагов и движений.

**2. Наглядные методы:**

• Визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)

• Невербальные команды

• Просмотр видео-фото-материалов

**3. Практические методы:**

• Методы разучивания аэробной части занятия

• Строевая подготовка

• Игры

• Проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающиеся

• Участие в мастер-классах

• Участие в соревнованиях

**4. Формы (типы) занятий:**

• Учебно-тренировочное

• Комплексное

• Игровое

• Контрольное

• Хореографическое

• Репетиционное

• Соревновательное

• Творческое (выступления, концертная деятельность)

• Лекция-беседа

**5. Методы обучения:**

• Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизации, двигательные упражнения

• Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкального произведения, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты и связь музыки и движения

• Метод поточного проведения занятий

• Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям

• Метод практического обучения, где в учебном процессе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной и репетиционной работой, поиск художественных и технических решений.

**6. Приёмы обучения:**

• Комментирование

• Инструктирование

• Корректирование

**ТИПЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ БАСКЕТБОЛ»**

*Учебно - тренировочные занятия.* Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип уроков должен составлять не менее 50 % всех занятий.

*Комплексное занятие.*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие.*

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет и т.д. Со­вершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качест­ва, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная са­мостоятельность и способности участвовать в коллективных играх и т.д.

*Контрольное занятие.*

Проводится в конце каждого полугодия и направлено на количе­ственную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Таблица 1

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| 1 | Учебно-тренировочное | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное |
| 2 | Комплексное | Игровое | Учебно-тренировочное | Игровое |
| 3 | Игровое | Учебно-тренировочное | Комплексное | Контрольное |

**2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

Существует типовая структура занятия. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

*Подготовительная часть.*

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

*Основная часть.*

Задача основной части урока: овладение главными, жизненно-

необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спор­тивного вида «баскетбол». Также предусматривает развитие и совершенст­вование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упраж­нения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для разви­тия быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражне­ния, характеризующие такой вид спорта как баскетбол. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти применя­ются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать урок большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет де­тей, рассеивает их внимание. Заканчивать эту часть урока целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

*Заключительная часть.*

Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части урока – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на вос­становления дыхания.

**2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике).

***Тема № 1: Физическая культура и спорт в России.***

Основные понятия физической культуры. Структура и функции ФКиС. Теория и методика ФкиС. Развитие физической культуры в России.

***Тема № 2: Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию баскетболиста. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, жиров и углеводов. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

***Тема № 3: История и развитие баскетбола в России.***

Возникновение и эволюция баскетбола. Зарождение баскетбола в России. Этапы развития баскетбола. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных баскетболистов в международных соревнованиях. Достижения баскетболистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского баскетбола в нашей стране.

***Тема № 4: Правила игры в баскетбол.***

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.

***Тема № 5: Тактическая подготовка.***

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «баскетбол». Классификация тактики баскетбола. Анализ индивидуальных, групповых и командных действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

***Тема № 6: Техническая подготовка.***

Основные понятия о технике игры «баскетбол» и ее значимость в подготовке баскетболистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения баскетболистов. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

**2.4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Физическая подготовка баскетболистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

**Обще-подготовительные 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 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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

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

**Подвижные игры.**

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

**Круговые салочки.** Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

**Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Гуси–Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

**Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 — 100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

*Упражнения для развития гибкости*. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

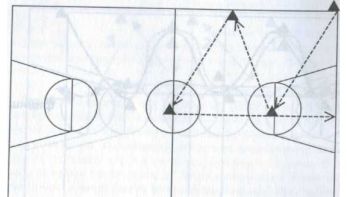
*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной переменой интенсивности 800, 1000, 3000м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности — 5км. Ходьба на лыжах — 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры — преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

*-* *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра ис­пытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каж­дого ориентира изменяет направление. От центральной линии вы­полняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

старт

финиш



*- Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодо­лев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой ру­кой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После брос­ка игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев пос­ледние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движе­нии на 2-х шагах левой рукой.

**СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Специальная физическая подготовка** направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как обще-подготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные подготовки спортсменов.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

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

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

**Упражнения для развития игровой ловкости.**

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **8-12 лет** | **13-18 лет** |
| ***1.Упражнения для развития силовых качеств****.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах.  Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.  Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.  ***2.Упражнения для развития скоростных качеств****.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 — 100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.  ***3.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств****.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.  ***4.Упражнения для развития координационных качеств****.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.  ***5.Упражнения для развития гибкости*.** Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.  ***6.Упражнения для развития общей выносливости****.* Бег с равномерной переменой интенсивности 800, 1000, 3000м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности — 5км. Ходьба на лыжах — З км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры — преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.  ***7. Средства технической подготовки:***  Прыжок толчком двух ног, остановка прыжком, повороты вперед, ловля мяча двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча двумя руками в прыжке, ловля мяча двумя руками при встречном движении, ловля мяча двумя руками при поступательном движении, ловля мяча двумя руками при движении сбоку, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) , передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) , передача мяча двумя руками снизу (с отскоком), передача мяча двумя руками с места, передача мяча двумя рукам в движении, передача мяча двумя руками в прыжке, передача мяча двумя руками (встречные) , передача мяча двумя руками (поступательные) , передача мяча двумя руками на одном уровне, передача мяча двумя руками (сопровождающие) , ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости.  ***8.Средства тактической подготовки.***  ***Тактика нападения:***  Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча.  ***Тактика защиты:***  Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, система личной зашиты. | ***1.Упражнения для развития силовых качеств****.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимания в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах.  Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, с блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.  Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.  ***2.Упражнения для развития скоростных качеств****.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20 — 100м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.  ***3.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств****.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнения со скакалками.  ***4.Упражнения для развития координационных качеств****.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.  ***5.Упражнения для развития гибкости*.** Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.  ***6.Упражнения для развития общей выносливости****.* Бег с равномерной переменой интенсивности 800, 1000, 3000м. Тест Купера — 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности — 5км. Ходьба на лыжах — З км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры — преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.  ***7. Средства технической подготовки:***  Прыжок толчком одной ноги, остановка двумя шагами, повороты назад, ловля мяча одной рукой на месте, ловля мяча одной рукой в движении, ловля мяча одной в прыжке, ловля мяча одной рукой при встречном движении, ловля мяча одной рукой при поступательном движении, ловля мяча одной рукой при движении сбоку, передача мяча одной рукой сверху, передача мяча одной от головы, передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) , передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) , передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) , передача мяча одной рукой с места, передача мяча одной рукой в движении, передача мяча одной рукой в прыжке, передача мяча одной рукой (встречные) , передача мяча одной рукой (поступательные) , передача мяча одной рукой на одном уровне, передача мяча одной рукой (сопровождающие), ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам, ведение мяча зигзагом, обводка соперника с поворотом и переводом мяча, обводка соперника с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).  ***8.Средства тактической подготовки.***  ***Тактика нападения:***  Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрового, система нападения без центрового, игра в численном большинстве, игра в меньшинстве.  ***Тактика защиты:***  Противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух, система зонной защиты, система смешанной защиты, система личного прессинга, система зонного прессинга, игра в большинстве, игра в меньшинстве. |

С каждым годом увеличивается количество повторений упражнений, плотность учебной нагрузки при построении учебно-тренировочных занятий.

**2.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Основными задачами технической подготовки являются:**

* прочное освоение технических элементов баскетбола;
* владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
* использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технические приемы** | **8-10 лет** | **10-12 лет** | **12-14 лет** | **14-16 лет** | **16-18 лет** |
| Прыжок толчком двух ног | + | + | + |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + | + |  |  |
| Остановка прыжком | + | + | + |  |  |
| Остановка двумя шагами | + | + | + |  |  |
| Повороты вперед | + | + | + |  |  |
| Повороты назад | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной в прыжке | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя рукам в движении | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  |  |  | + | + |
| Передача мяча двумя руками (встречные) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой сверху | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной от головы | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  |  | + | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком |  | + | + | + | + |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  |  | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам |  | + | + | + | + |
| Ведение мяча по кругам | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом | + | + |  |  |  |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | + | + |  |  |  |
| Кувырки | + | + |  |  |  |
| Приставные шаги | + | + |  |  |  |

**2.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

* овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
* овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
* формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
* развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
* изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
* изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тактические приемы** | **8-10 лет** | **10-12 лет** | **12-14 лет** | **14-16 лет** | **16-18 лет** |
| **Тактика нападения:** | | | | | |
| Выход для получения мяча |  |  |  | + | + |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |
| Розыгрыш мяча | + | + |  |  |  |
| Атака корзины | + | + |  |  |  |
| «Передай мяч и выходи» | + | + |  |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + |
| Наведение |  |  | + | + | + |
| Пересечение |  |  | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  | + | + | + |
| **Тактика защиты:** | | | | | |
| Противодействие получению мяча | + | + |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + |  |  |  |
| Подстраховка | + | + |  |  |  |
| Переключение |  |  | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + |
| Против тройки |  |  | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  | + | + | + |
| Система личной зашиты |  |  | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  | + | + | + |
| Система личного прессинга |  |  | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  | + | + | + |

**2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

* привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование установки на тренировочную деятельность;
* формирование волевых качеств спортсмена;
* совершенствование эмоциональных свойств личности;
* развитие коммуникативных свойств личности;
* развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

* Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
* Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
* Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

**2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с баскетболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Такой план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями спортсмена, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов Великой Отечественно войны, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании баскетболиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением; для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

• Торжественный прием вновь поступивших;

• Проводы выпускников;

• Просмотр соревнований и их обсуждение;

• Регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;

• Проведение праздников;

• Встречи со знаменитыми людьми;

• Тематические диспуты и беседы;

• Экскурсии, культпоходы в театры, музеем, выставки;

• Трудовые сборы и субботники;

• Оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

**2.9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

**Педагогические средства восстановления:**

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение тренировочного занятия;
* постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
* изменение пауз отдыха, их продолжительности;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства:

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* тренировки в благоприятное время суток;

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

* душ теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
* ванны хвойные, жемчужные, солевые;
* бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
* кислородотерапия;
* массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

**2.10. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинское обеспечение осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Зачисление в группы по баскетболу осуществляется на основании справки о состоянии здоровья и разрешение участкового врача. Медицинское обследование учащиеся проходят два раза в год. Перед каждыми соревнованиями спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой учащихся, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы. Большое внимание уделяется профилактике травматизма:

- проверка инвентаря перед занятиями;

- опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии;

- взятие проб пульса;

- внешний осмотр.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корригировать процессы утомления и перенапряжения.

**2.11. ДИДАКТИЧЕСКОЕ И ТЕХНИЧЕНИЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на оборудованных спортивных площадках.

Подготовка осуществляется на спортивном стадионе или в спортивном зале.

В спортивный зале должно быть спортивное оборудование и спортивный инвентарь.

На учебно-тренировочных занятиях применяются: стойки, щиты, баскетбольные мячи.

Спортивное оборудование: гантели, мат гимнастический, игровые мячи, скакалки и т.д.

Вспомогательное оборудование: видеоаппаратура, магнитофон, микрофон, радиоузел, кегли для разметки площадки.

Для занятий на спортивной площадке на улице у ребенка должно быть: спортивный костюм, спортивная обувь.

Для занятий на спортивной площадке в зале у ребенка должно быть: майка, шорты, спортивная обувь.

У детей участвующих в соревновательной деятельности должна быть специальная командная форма для баскетболистов.

Методический кабинет оснащен компьютерной и множительной техникой, аудио и видео аппаратурой (DVD), учебно-методической литературой, методическими разработками.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

* текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
* объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
* выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке.

По завершению программы обучающиеся сдают контрольные нормативы, что и является итогом освоения программы.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**(ТЕСТОВ) УЧАЩИМИСЯ**

Оценка физической подготовленности

**1. Прыжок в длину с места**. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных качеств.Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки ― вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе ― в яму с песком. Спортсмену дается три попытки, из которых регистрируется лучшая.

**2. Подъем туловища из положения лежа.** Тест проводится для определения уровня силы и выносливости мышц брюшного пресса. Упражнение проводится в гимнастическом зале на мате или площадке с мягким покрытием. Руки за голову в «замке». Ноги согнуты в коленях так, чтобы стопы находились в 30 см от ягодиц. Партнер фиксирует стопы испытуемого руками. По сигналу испытуемый поднимает туловище, касаясь локтями коленей, и возвращается в исходное положение. Учитывается количество раз за 60 сек.

**3. Челночный бег 3х10м.** Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена.Перед стартом участниками занимается положение старта, при этом носок ноги должен находиться возле линии, без заступа на дистанцию. После команды «Марш» проводится разгон, пробег дистанции, торможение, касание линии или заступ и разворот с последующим стартом выполнения очередного этапа. После проведения последнего разворота, прохождение финишного отрезка осуществляется в максимальном темпе. Окончание выполнения упражнения считается пересечение линии финиша любой частью тела.

**4. Сгибание –разгибание рук в упоре лежа.** Тест проводится для выявления уровня развития силовых способностей. Следите за положением спины и ягодиц – тело должно находиться в прямом положении, если смотреть со стороны, голова - смотреть в пол. В исходном положении - руки выпрямлены. Затем опускаете тело вниз за счет сгибания рук в локтях. Опускаетесь до тех пор, пока грудью не коснетесь пола. Обратите внимание на дыхание: движение вниз - на вдохе, подъем тела - на выдохе.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП по баскетболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные испытания | | **По общей физической подготовке** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-14 лет** | | | **15-16 лет** | | | **17-18 лет** | | |
| уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | уд | хор | отл | |
| **Прыжок в длину с места** | М | 98 | 110 | 130 | 128 | 140 | 160 | 134 | 154 | 174 | 156 | 174 | 192 | 178 | 199 | 219 | 206 | 210 | 220 | |
| Ж | 86 | 102 | 125 | 109 | 136 | 154 | 132 | 144 | 164 | 133 | 150 | 178 | 151 | 163 | 183 | 140 | 156 | 179 | |
| **Подъем туловища из положения лежа** | М | 16 | 18 | 22 | 12 | 16 | 24 | 16 | 18 | 23 | 17 | 19 | 25 | 21 | 23 | 27 | 21 | 23 | 27 | |
| Ж | 15 | 17 | 19 | 15 | 17 | 21 | 12 | 16 | 24 | 12 | 16 | 24 | 13 | 15 | 19 | 12 | 15 | 19 | |
| **Сгибание –разгибание рук в упоре лежа** | М | 3 | 5 | 17 | 4 | 9 | 21 | 5 | 11 | 25 | 7 | 15 | 29 | 14 | 20 | 25 | 10 | 21 | 35 | |
| Ж | 1 | 2 | 9 | 2 | 4 | 10 | 2 | 4 | 8 | 3 | 5 | 10 | 3 | 5 | 12 | 4 | 6 | 12 | |

**Контрольно-переводные нормативы по СФП по баскетболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Челночный бег 3Х10** | М | 11,2 | 10,9 | 10,3 | 9,9 | 9,6 | 9,1 | 9,3 | 9,0 | 8,4 | 8,9 | 8,6 | 8,0 | 8,6 | 8,3 | 7,7 | 8,4 | 8,1 | 7,5 |
| Ж | 11,5 | 11,1 | 10,3 | 10,2 | 9,9 | 9,8 | 9,4 | 9,1 | 8,5 | 9,5 | 8,2 | 8,6 | 9,4 | 9,1 | 8,5 | 10,0 | 9,6 | 8,4 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99

2.Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)

4.Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм

5.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001

6.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984

7.Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997

8.Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75

9.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.

10.Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн

11.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах

12.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа

13.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн

14.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

15.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

16.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67

17.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002

18.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004

19.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67

20.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана

21.Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76

22. Рабочая программа спортивной подготовки по Фехтованию 2013 года, ГБУ МССУОР № 3

23. Гомельский Е.Я.  Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

24. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие.  Москва-Смоленск, 2011.

25. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010

26. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.

27. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Зам. директора по УВР** Директор МБУДО ДЮСШ №3 г.Североморска

" " **20 \_\_ г.**  " " **20 \_\_ г.**

**Тематический план-график учебно-тренировочных занятий по баскетболу**

**по программе "Введение в дисциплину баскетбол с 8 до 18 лет" на 20 -20 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание / Недели** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май Июнь Июль Август** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 133 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |  |
| **1.ТЕОРИЯ** | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **11** |
| 1 .Физическая культура и спорт в России | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Гигиенические требования **к** занимающимся спортом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. История и развитие баскетбола в России. |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Правила игры. |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Тактическая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Техническая подготовка. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. ПРАКТИКА** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  | **137** |
| **1.** Комплексы обшеразвивающих упражнений | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| 2. Беговые упражнения | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** |  |  |
| 3. Эстафеты | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| 4. Спортивные игры | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| **СФП** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **68** |
| 1. Изучение бросков | **X** | **X** | х | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| 2. Развитие силовых качеств | **X** |  | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| 3. Развитие скоростных качеств | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| 4. Развитие выносливости |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** |  | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** |  |  |
| 5. Развитие игровой ЛОВКОСТИ | **X** | **X** | **X** | х | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | х | **X** | х | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| 3. ТТП | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **I** | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **88** |
| 1. Броски - передачи мяча | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | \* | **X** | **X** | х | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **N** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | X | **X** |  |  |
| 2. Ведение мяча |  | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **N** | х | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** |  |  |
| 3. Отбор мяча |  |  |  |  |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Техника игры в защите – в нападении |  |  |  |  |  |  |  | **X** | **X** | **X** | **X** | - | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Тренировочные игры | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | X | **X** | X | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** | **X** |  |  |
| **Соревнования** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Текущие и контрольные испытания** |  | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **8** |
| **ИТОГО: часов в неделю** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  | **312** |

Тренер-преподаватель

**Примечание:** С **1** по 40 неделю (240 часов) - групповые занятия, с 41 по 52 неделю (72 часа) - самостоятельная работа в летний период.