

Управление образования администрации Сергачского муниципального
района Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Сергачская детско-юношеская спортивная школа»
(МБУДО «Сергачская ДЮСШ»)

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08 2017 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Сергачская ДЮСШ»
Н.Д. Старикова
2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по игровому виду спорта
БАСКЕТБОЛ**

Возраст обучающихся:
6 – 18 лет
Срок реализации :
3 года

Автор составитель:
Пушкарев Михаил Викторович
Тренер-преподаватель
МБУДО «Сергачская ДЮСШ»

г.Сергач
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2 стр.
Раздел 1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1 Отличительные особенности баскетбола и специфика организации обучения	3 стр.
1.2 Организационно-методические условия реализации программы...	4 стр.
1.3 Формирование групп на этапах подготовки	6 стр.
1.4 Ожидаемые результаты освоения программы и способы определения их результативности	7 стр.
Раздел 2. Учебно-тематическое планирование.....	8 стр.
2.1 Продолжительность и объемы реализации программы	8 стр.
Раздел 3. Методическая часть	9 стр.
3.1 Содержание и методика работы	9 стр.
3.2 Учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка»	9 стр.
3.3 Учебно-тематический план по предмету «Специальная физическая подготовка»	11 стр.
3.4 Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка»	12 стр.
3.5 Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия»	16 стр.
3.6 Учебно-тематический план по предмету «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»	22 стр.
3.7 Учебно-тематический план по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»	23 стр.
Раздел 4. Перечень информационно-технического обеспечения	24 стр.
4.1 Список литературы	24 стр.
4.2 Учебно-методическая литература и видеоматериалы	24 стр.
4.3 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	25 стр.
4.4 Перечень материально-технического обеспечения	25 стр.
Приложение 1.....	26 стр.
Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп для обучающихся 6-18 лет.....	26 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Отличительные особенности баскетбола и специфика организации обучения

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу» - это дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа), ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения.

Нормативные основания разработки и реализации Программы:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН
- Устав МБУДО «Сергачская ДЮСШ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Актуализация образовательной программы.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цели и задачи программы.

Цель реализации Программы в системе дополнительного образования - удовлетворение потребности детей младшего школьного возраста или всех желающих обучающихся в период всего обучения в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (баскетбол).

Задачи реализации Программы в системе дополнительного образования:

- стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей и подростков для подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

- обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (баскетбол);
- развитие физических качеств (двигательных способностей и непосредственно с ним связанных природных свойств человека);

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их 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.

Отличительной особенностью Программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

1.2. Организационно-методические условия реализации программы

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса

При разработке и описании в программе спортивной подготовки требований к методической основе тренировочного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

а) направленность на максимально возможные достижения в индивидуальном приросте показателей освоения программы реализуется поэтапным усложнением тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

б) программно-целевой подход выражается в прогнозировании уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической);

в) индивидуализация спортивной подготовки - процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния;

г) единство общей и специальной спортивной подготовки должно обеспечивать постепенное и осторожное увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств;

д) возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа реализации программы, возраста и мотивации обучающегося.

Организационно-методические подходы к реализации содержания Программы

Принципы спортивной тренировки

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. ***общепедагогические (дидактические) принципы:*** воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2. ***спортивные:*** направленности к максимально возможным для конкретного обучающегося достижениям, максимальной и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3. методические:

- *принцип опережения* - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- *принцип соразмерности* - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- *принцип сопряженности* - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку;

- *принцип избыточности* - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, элемент оригинальных элементов;

- *принцип моделирования* - широкое использование различных вариантов;

- *принцип моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.*

Средства, методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

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

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод, направленный на освоение спортивной техники;
- метод, направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Основными формами образовательного/тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

1.3. Формирование групп на этапе подготовки

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Условия зачисления в МБУДО «Сергачская ДЮСШ» регламентируются локальным актом «Положение о правилах приема, порядке перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБУДО «Сергачская ДЮСШ»».

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы - с 6 лет

Сроки реализации программы - 3 года.

Общий объем программы - 648 часов.

Первый, второй и третий год – 216 часов.

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 1

Этапный норматив	Количественный показатель
Количество часов в неделю	6
Количество тренировочных дней в неделю	3
Общее количество часов в год	216
Общее количество тренировок в год	108

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПА ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

Таблица 2

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (акад. час.)	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1	6	15	25	6	3
	2	6	15	25	6	3
	3	7	15	25	6	3

1.4. Ожидаемые результаты реализации программы и основные показатели оценки уровня освоения программы

<i>Ожидаемые результаты реализации</i>	<i>Основные показатели оценки результатов</i>
Мотивированность на продолжение занятий	Уровень сохранности контингента на следующем году обучения не менее чем 50%
Стабильность участия в спортивно-массовых мероприятиях физкультурно-спортивной направленности (в соответствии с	Сохранность количества мероприятий по утверждённому плану (с учётом вида спорта) за полугодие
Индивидуальный прирост показателей уровня освоения программы	Положительная динамика (любой уровень)

По итогам реализации программы обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свое состояние здоровья;
- составить режим дня, подобрать сбалансированное питание;
- применять средства закаливания;
- оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- регулировать психологическое состояние на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- противостоять неблагоприятным воздействиям.

Способы проверки уровня освоения программы

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется текущий контроль успеваемости. Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 36 недель в условиях ДЮСШ.

Таблица 3

Виды подготовки	Этап подготовки.			
	%	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
Общая физическая подготовка	30	64	64	64
Специальная физическая подготовка	9	20	20	20
Техническая подготовка	22	48	48	48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	13	28	28	28
Технико-тактическая подготовка	14	30	30	30
Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	10	22	22	22
Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	2	4	4	4
Всего:	100%	216	216	216
Форма контроля		Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Итоговая аттестация по нормативам ОФП

Учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Таблица 4

	Предметная область, раздел спортивной подготовки	часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Общая физическая подготовка	64										
2	Специальная физическая подготовка	20										
3	Техническая подготовка	48										
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	28										
5	Технико-тактическая подготовка	30										
6	Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика	22										
7	Контрольные испытания, в рамках текущего контроля	4										
	ИТОГО:	216										

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы

Программный материал составлен так, что для каждого года обучения излагается только новый материал (новый прием, способ приема или более сложные условия выполнения). Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Исходя из специфики баскетбола, как вида спорта, в отдельный вид выделена интегральная подготовка, основная цель которой сводится к тому, чтобы научить обучающихся реализовывать в игровых навыках результаты воздействия всех сторон подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

3.2. Учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка»

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 5

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	19	19	19
2.	Упражнения для развития физических качеств	23	23	23
3.	Спортивные и подвижные игры	22	22	22
4.	ИТОГО	64	64	64
5.	Форма контроля	Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Итоговая аттестация по нормативам ОФП

Программа по предмету «Общая физическая подготовка»

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных

исходных положений ног; 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; различные сочетания этих движений

Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 x 2-30 м, 2-3 x 30-40 м, 3-4 x 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности.

3. Спортивные и подвижные игры.

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

3.3. Учебно-тематический план по предмету « Специальная физическая подготовка»

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 6

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Упражнения для развития быстроты	7	7	7
2.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	3	3	3
3	Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости	6	6	6
4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	4	4	4
5.	ИТОГО	20	20	20
6.	Форма контроля	Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Промежуточная аттестация по нормативам ОФП	Итоговая аттестация по нормативам ОФП

Программа по предмету « Специальная физическая подготовка»

Упражнения для развития быстроты. Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. 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. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. 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 ногах, набивные мячи, гантели).

Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с

ударом о скамейку; ведение с ударами об 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 метра.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. 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, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота.

3.4. Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка»

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 7

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Стойки и передвижения	6	6	6
2.	Ловля и передачи мяча	11	11	11
3.	Броски мяча	14	14	14
4.	Ведение мяча	12	12	12
5.	Овладение мячом	3	3	3
6.	Обманные действия	2	2	2
7.	ИТОГО	48	48	48
8.	Форма контроля	зачет	зачет	Итоговая аттестация

**Программа по предмету
«Техническая подготовка»**

Таблица 8

Приемы игры	Года обучения		
	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4
Прыжок толчком двух ноги	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком		+	
Остановка двумя шагами		+	
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении		+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	
Ловля мяча одной рукой в движении		+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками с места	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении		+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча одной рукой сверху			+
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		+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+
Ведение мяча со зрит. контролем	+	+	
Ведение мяча без зрит. контроля			+
Ведение мяча на месте	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
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			+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+
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 рук. в прыжке			+
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		+	+

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-3 ГОЛОВ ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника овладения мячом. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5 - 6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски одной рукой снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча-вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

3.5. Учебно-тематический план по предмету « Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия»

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 9

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Теоретическая подготовка	8	6	6
2.	Тактическая подготовка	18	14	14
3.	Психологическая подготовка		2	2
4.	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	2	4	4
5.	ИТОГО	28	28	28
6.	Форма контроля	зачет	зачет	Итоговая аттестация

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на тренировочных занятиях и связана с физической, технико-тактической, психологической подготовкой, как элемент практических занятий.

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опроса 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 и др.).

**Учебно-тематический план по предмету
«Теоретическая подготовка».**

Таблица 10

Разделы	Этап начальной подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.	1	1	
История развития баскетбола	1		1
Гигиенические знания, умения и навыки.	2	1	
Основы спортивного питания			1
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	1
Строение и функции организма человека.	1	1	1
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	1	1	1
Всего часов в год	8	6	6

**Программа по предмету
« Теоретическая подготовка»**

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

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

История развития баскетбола.

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Гигиена тела.

Основы спортивного питания

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек.

Строение и функции организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом

Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.)

**Программа по предмету
«Тактическая подготовка»
Тактика нападения**

Таблица 11

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча	+	+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Заслон		+
Наведение		+
Пересечение		+
Треугольник		+
Тройка		+
Система быстрого прорыва		+

Тактика защиты

Таблица 12

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-3-й
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Переключение		+
Проскальзывание		+
Групповой отбор мяча		+
Против тройки		+
Система личной защиты		+

Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки 1-3 годов обучения.

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.
3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.
4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.
5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".
2. Взаимодействие трех игроков "треугольника".
3. Взаимодействие трех игроков "тройка".

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник".

Тактика защиты (индивидуальные действия)

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.
6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух защитников (подстраховка, переключение, проскальзывание)
2. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).
3. Групповой отбор мяча

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка охватывает все другие стороны подготовки и имеет избирательную направленность при совершенствовании технико-тактических показателей спортсменов. Проявление физических, технических и тактических возможностей спортсмена зависит от его уровня психологической устойчивости.

Задачей психологической подготовки является выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. С этой целью рекомендуется использовать воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, ограничение деятельности ведущих анализаторов, лимитирование во времени и пространстве, ограничение или искажение информации, например, о противнике, тренировка на фоне утомления.

Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности формируются психодинамические свойства, которые способствуют развитию специальных способностей и являются основой формирования индивидуального стиля спортсмена. Основными направлениями психологической подготовки являются совершенствование специальных умений, регулирование психологической напряженности, управление предстартовым состоянием. При регулярных стрессорных воздействиях возрастает сопротивляемость организма спортсменов к внешним и внутренним влияниям.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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 боевая 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.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях делается акцент на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Итогом психологической подготовки должно быть состояние боевой готовности к старту соревнованиям, максимальная мобилизация спортсмена к достижению наилучшего результата, которая достигается путем формирования правильной мотивации и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно, чтобы каждый спортсмен знал свой индивидуально-оптимальный уровень эмоционального возбуждения, а также умел входить в это состояние с помощью настройки.

Медико-восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В настоящее время разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для баскетболистов высшей квалификации. Отдельные составляющие этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в школе.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

1. Психологические средства. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

2. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

3. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3.6 Учебно-тематический план по предмету «Технико-тактическая (интегральная) подготовка»

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 13

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях	8	10	10
2.	Учебные, контрольные и календарные игры	22	20	20
3.	ИТОГО	30	30	30
4.	Форма контроля	Протоколы игр		

Программа по предмету « Техничко-тактическая (интегральная) подготовка»

Для групп начальной подготовки 1 – 3 годов обучения:

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч" и др.
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

3.7. Учебно-тематический план по предмету « Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»

Количество учебных недель: 36

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Таблица 14

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Участие в соревнованиях	18	19	20
2.	Судейская практика	4	3	2
3.	ИТОГО	22	22	22
4.	Форма контроля	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований, зачет

Техника безопасности и правила поведения во время соревнований.

1.Участие в соревнованиях

Важная роль в подготовке квалифицированного баскетболиста отводится соревновательной деятельности (игровой подготовке). Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

4. Перечень информационно-технического обеспечения

4. 1. Список литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. – М.: Советский спорт, 2014 – 25с.
2. Гатмен, Бил. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т. А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303с.
3. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений: - М: ФиС. 1973. – 164 с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: ФиС, 2007. – 58с.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
6. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: ФиС, 2000. – 133с.
7. Колос В. М. Баскетбол: теория и практика. Мн.; Полымя, 1988. -167 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
9. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М.: Агенство «ФАИР», 1997. – 224 с.
10. Баскетбол: тактика игры: 5-6 классы / Н. П. Баула, В. И. Кучеренко. – М.: ООО «Чистые пруды», 2005. – 32с.
11. Цетлин П. М. Баскетбол. - М.: ФиС, 1959. – 304с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
13. Кулакаускас В. В. Тренировка баскетболиста. - М.: ФиС, 1958. – 244с.
14. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Ю. Р. Яхонтова. - М: ФиС. 1987. – 175 с.
15. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.

4. 2. Учебно -методическая литературы и видеоматериалы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Баскетбол», предполагают наличие спортивной площадки размером 28 x 15 метров с баскетбольной разметкой.

К программе составлен учебно-методический комплекс включающий периодические издания, видеоматериалы, а также *учебно-методические материалы (научно-методические и практические, рекомендации и разработки):*

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров.
2. Самостоятельная тренировка. Учебно-методическое пособие по баскетболу.

3. Баскетбол в 5-11 кл. Конспекты занятий
4. Тактика игры. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
5. Видеопособие: Дриблинг и финты
6. Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты
7. Видеопособие: XIV международный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
8. Видеопособие: XIV международный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
9. Видеопособие: XIV международный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
10. Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория
11. Видеопособие: Обучение передачам и дриблингу. Взаимодействие трёх игроков в быстром прорыве/Саша Груич Сербия и Черногория
12. Видеопособие: Легкая атлетика, её многообразие/Захаров Б.И., Горелова Н. Б.

4.3. Перечень интернет -ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

http://www.mon.gov.ru	Министерство образования и науки Российской Федерации
http://www.ed.gov.ru	Федеральное агентство по образованию
http://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта Российской Федерации
http://slamdunk.ru	Единая лига ВТБ
http://www.vestniknews.ru	Журнал «Вестник образования России»
http://issuu.com/basketm	Журнал НАШ БАСКЕТ
http://www.basket.ru/	Российская Федерация Баскетбола
http://minibasket.comintern.ru	Клуб МИНИБАСКЕТ
http://www.fiba.com	Международная Федерация Баскетбола
http://www.basketnn.ru/	Нижегородская областная федерация баскетбола

Использование в теоретических занятиях используются видеокассет, CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам-преподавателям и обучающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также может быть использован официальный сайт Российской Федерации Баскетбола <http://www.basket.ru/> для просмотра игр online.

4.4. Перечень материально-технического обеспечения

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Табло для игровых видов спорта	шт.	1
2	Баскетбольные щиты с кольцами и сетками	шт.	4
3	Мяч баскетбольный	шт.	15
4	Доска тактическая	шт.	2
5	Свисток	шт.	2
6	Секундомер	шт.	1
7	Фишки (конусы)	шт.	20

8	Мяч волейбольный	шт.	2
9	Мяч теннисный	шт.	10
10	Мяч футбольный	шт.	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	1
12	Скакалки	шт.	20
13	Скамейка гимнастическая	шт.	4
14	Мат гимнастический	шт.	10

Приложение №1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП
для спортивно-оздоровительных групп
для обучающихся 6-18 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения	возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	скоростные	Бег 30 м	6-7	7,5	6,2	5,6	7,6	6,4	5,8
			7-8	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			8-9	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			9-10	6,6	5,6	5,1	6,6	5,6	5,2
			10-11	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
			11-12	6,0	5,4	4,9	6,2	5,4	5,0
			12-13	5,9	5,2	4,8	6,3	5,5	5,0
			13-14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
			14-15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
			15-16	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
			16-17	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
			17-18	5,1	4,6	4,2	6,1	5,2	4,7
				3	4	5	3	4	5
2	Координационные	Челночный бег	6-7	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			7-8	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
			8-9	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
			9-10	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
			10-11	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
			11-12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
			12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
			13-14	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
			14-15	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
			15-16	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
			16-17	8,1	7,5	7,2	9,6	8,7	8,4
			17-18	8,1	7,4	7,1	9,6	8,6	8,3
				3	4	5	3	4	5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	6-7	100	135	155	85	130	150
			7-8	110	145	165	90	140	155
			8-9	120	150	175	110	150	160
			9-10	130	160	185	120	155	170

			10-11	140	180	195	130	175	185
			11-12	145	180	200	135	175	190
			12-13	150	190	205	140	180	200
			13-14	160	195	210	145	180	200
			14-15	175	205	220	155	185	205
			15-16	180	210	230	160	190	210
			16-17	190	220	240	160	190	210
			17-18	190	225	245	165	190	210
				3	4	5	3	4	5
4	выносливость	6 минутный бег	6-7	700	900	1100	500	800	900
			7-8	750	950	1150	550	850	950
			8-9	800	1000	1200	600	900	1000
			9-10	850	1050	1250	650	950	1050
			10-11	900	1100	1300	700	1000	1100
			11-12	950	1200	1350	750	1050	1150
			12-13	1000	1250	1400	800	1100	1200
			13-14	1050	1300	1450	850	1150	1250
			14-15	1100	1350	1500	900	1200	1300
			15-16	1100	1400	1500	900	1200	1300
			16-17	1100	1400	1500	900	1200	1300
			17-18	1100	1400	1500	900	1200	1300
				3	4	5	3	4	5
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя(см)	6-7	1	5	9	2	9	12
			7-8	1	5	7	2	8	11
			8-9	1	5	7	3	9	13
			9-10	2	6	8	3	10	14
			10-11	2	7	9	4	10	16
			11-12	2	8	10	5	11	16
			12-13	2	8	10	6	12	18
			13-14	3	9	11	7	14	20
			14-15	4	10	12	7	14	20
			15-16	5	11	14	7	14	20
			16-17	5	12	15	7	14	20
			17-18	5	12	15	7	14	20
				3	4	5	3	4	5
6	силовые	Подтягивание из виса, раз (мальчики)	6-7	1	3	4	2	8	12
			7-8	1	3	4	2	10	14
			8-9	1	4	5	3	11	16
			9-10	1	4	5	4	13	18
		Подтягивание из виса лежа (девочки)	10-11	1	5	6	4	14	19
			11-12	1	6	7	4	15	20
			12-13	1	6	8	5	15	19
			13-14	2	7	9	5	15	17
			14-15	3	8	10	5	13	18
			15-16	4	9	11	6	15	18
			16-17	5	10	12	6	15	18
			17-18	5	10	12	6	15	18