

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО

футболу

(НП - 2,3 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 10-17 л.

Тренер-преподаватель:

Гурин С. В.

Гурин С. В.

г. Артем

2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: Ю. М. Портнов-академик РАО, д-р пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин - профессор, заслуженный тренер СССР и России; М. И. Духовный - заслуженный работник физической культуры, заслуженный тренер России; А. Б. Мацак - канд. пед. наук, отличник физической культуры; С. В. Чернов - канд. пед. наук, доцент, заслуженный тренер России; А. Б. Саблин - канд. пед. наук.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Настоящая программа предназначена для подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки второго и третьего года обучения. Программа рассчитана на **детей 10-17 лет**, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский доступ врача.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы один год.

Форма обучения- поточная, групповая, индивидуальная, фронтальная, командная

Методы обучения- игровой, соревновательный.

Форма контроля- тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

-школьные соревнования среди параллелей всех классов,

-участие в муниципальных соревнованиях,

-участие в городских соревнованиях.

Занятия имеют оздоровительный эффект, так как проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладевают техническими приёмами и тактическими взаимодействиями, научиться играть в баскетбол.

Формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия;

- индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- контрольные нормативы.

Основной формой проведения учебной работы в группах является тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием под руководством тренера-преподавателя. Кроме групповых учебно-тренировочных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера по совершенствованию теоретической, физической подготовленности. В свободное от тренировок время занятия проводятся индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, общественных поручений, участия и проведения общественных мероприятий, спортивно-показательных выступлений.

Актуальность данной программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей продолжает увеличиваться. Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Повышает умственную работоспособность, снимает утомление.

Общая направленность в подготовке следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приёмов;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержки необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней тренировки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли специальной физической подготовки.

- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки.
- Приобретение опыта борьбы с другими командами.
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам программы «Баскетбол» являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности.
- Техничко-тактическая подготовленность.
- Общая и специальная физическая подготовленность.
- Психологическая подготовленность.
- Показатели психических процессов.
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы.
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья.
- Антропометрические показания.
- Возраст и стаж физических занятий.
- Успешность игровой деятельности.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников.

Цель программы - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизирование теоретических знаний и практических умений и навыков.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

б. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Оборудование и инвентарь:

- баскетбольные мячи
- игровые часы
- устройство 24 секунд
- секундомер, для отсчета времени тайм-аутов
- протокол
- указатели фолов игрока, указатели командных фолов
- указатель поочередного владения
- игровое покрытие
- игровая площадка
- достаточное освещение
- секундомер
- судейский свисток
- конструкция щитов: ферма, корзина, сетки.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Наименование темы	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	4
2	Состояние и развитие баскетбола в России	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
6	Профилактика травматизма в спорте	1
7	Общая характеристика спортивной подготовки	1
8	Планирование и контроль подготовки	1
9	Основы техники и техническая подготовка	1
10	Основы тактики и тактическая подготовка	2
11	Физическая культура и физическая подготовка	1
12	Спортивные соревнования	1
13	Правила по баскетболу	1
14	Официальные правила ФИБА	-
15	Установка на игру и разбор результатов	4
Итого часов:		21

Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время проведения занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их

профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний

прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие техни-

ческих приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

Общефизическая подготовка

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

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

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

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

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

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. 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 (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей 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. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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.

Специально-физическая подготовка

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 (сжатие). 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 разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с 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).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на

баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м.

Практическая подготовка

Техника игры

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи. Технические элементы, усвоенные в процессе тренировки, помогают правильному ведению игры в условиях соревнований. Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: *технику нападения* и *технику защиты*. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - *технику передвижения* и *технику владения мячом*, а в технике защиты - *технику передвижений* и *технику отбора мяча и противодействия*.

Техника нападения

Основа техники баскетбола – *передвижение*, является частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач.

Перемещение приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения.

Бег является главным средством передвижения в игре.

Прыжки используют как самостоятельные приемы.

Остановки, дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника.

1. Остановка прыжком.

2. Остановка двумя шагами.

Повороты используют для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания.

Для ведения игры в нападении используется четыре основных технических приема – ловля, передача, ведение, бросок мяча в корзину.

Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

1. Ловля мяча двумя руками в движении.
2. Ловля мяча двумя руками в прыжке.
3. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
4. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.
5. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
6. Ловля мяча одной рукой в движении.
7. Ловля мяча одной рукой в прыжке.
8. Ловля мяча одной рукой при встречном движении.
9. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.
10. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.

Передача – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

1. Передача мяча двумя руками в движении.
2. Передача мяча двумя руками в прыжке.
3. Передача мяча двумя руками (встречные).
4. Передача мяча двумя руками (поступательные).
5. Передача мяча двумя руками на одном уровне.

Техника защиты.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

Технику передвижений: сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях.

Технику овладения мячом и противодействия: выбивание мяча при броске в движении; ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита; сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Наполнение групп НП **и режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Возраст	Кол-во учащихся в группе	Мах кол-во часов в неделю	Общий объём подготовки (час)	Мин треб. по спец.подготовке
2-й 3-й	10-14 13-17	20- 25	9	390	Выполн норм по физической и техн подготовке (не менее 30% всех видов).

Количество тренировочных занятий и их продолжительность в недельном цикле.

Год обучения	Возраст	Дни недели					
		П СОШ№ 18	В СОШ№18	С СОШ№18	Ч СОШ№18	П СОШ№18	С СОШ№18
2	10-14		18:00- 20:15			16:00- 18:15	9:00- 11:15
3	13-17	18:00- 20:15		18:15-20:30		18:15- 20:30	

**План-график подготовки баскетболистов в группах
начальной подготовки 2 года обучения**

Месяцы		сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	фев раль	март	апре ль	май	июн ь	авгу ст
Общий объем работы за год, (46 недель), ч	390	39	39	39	39	30	33	39	39	39	39	15
Теоретическая подготовка (час)	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка (час)	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
Специальная физическая подготовка (час)	85	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8	4
Технико- тактическая подготовка (час)	137	15	15	15	15	8	12	15	15	15	15	3
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры (час)	59	6	6	6	6	3	6	6	6	6	4	3
Контрольные упражнения (час)	4										4	
Соревновательная деятельность	По календарному плану											

**План-график подготовки баскетболистов в группах
начальной подготовки 3года обучения**

Месяцы Задачи подготовки	сент ябрь	октя брь	нояб рь	дека брь	янва рь	фев раль	март	апре ль	май	июн ь	авгу ст	
Общий объем работы за год, (46 недель), ч	381	36	42	39	36	30	36	36	39	39	33	15
Теоретическая подготовка (час)	18	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	-
Общая физическая подготовка (час)	83	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	4
Специальная физическая подготовка (час)	83	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	4
Технико- тактическая подготовка (час)	121	12	12	12	12	10	12	12	12	12	12	3
Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры (час)	74	6	12	10	6	5	6	6	9	9	1	4
Контрольные упражнения (час)	2										2	
Соревновательная деятельность	По календарному плану											

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

Выполнение контрольных упражнений

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места см.
2. Бег 30 м
3. Бег 5 мин.
4. Прыжок вверх с места см.
5. Бросок набивного мяча массой 2 кг.
6. Челночный бег 3: 10 м, с.
7. Подтягивание из вися на руках, кол-во.

Техническая подготовка

1. Передвижение.
2. Скоростное ведение.
3. Дистанционные броски
5. Броски с дистанции мяча
6. Передача мяч

Описание тестов

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние.

2. Бег 30 м.

Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легко- атлетических соревнований.

3. Бег 5 мин.

Выполняется с высокого старта. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 мин.

4. Прыжок вверх с места

Выполняют толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

5. Бросок набивного мяча массой 2 кг.

Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют лентой.

6. Челночный бег 3:10 м.

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной- черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

7. Подтягивание из вися на руках. Выполняют из положения вися хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладине. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Техническая подготовка

Описание тестов

1. Передвижения

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 из исходную позицию. Фиксируется общее время (9с).

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер 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.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общеметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. $25* +4 = 21*$).

3. Передача мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с (Пр. $30*+2 =28$).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

Ожидаемые результаты

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как готовиться к игре.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.
4. Правила игры в баскетбол.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
2. Обводить соперника с изменением направления.
3. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
4. Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам.
5. Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
6. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
7. Переходить от защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
8. Заполнять протокол игры.
9. Оказывать первую помощь при лёгких травмах.

По окончании третьего года обучения воспитанники должны знать:

1. Тактику защиты и нападения в баскетболе.
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений.
3. Персональные антропометрические показатели и функциональные показатели ССС.
4. Методику судейства.

По окончании третьего года обучения воспитанники должны уметь:

1. Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной против бросков.

2. Осуществлять защиту, как в зонной расстановке, так и при персональной опеке и переключении с одного вида защиты на другой.
3. Использовать смешанную систему защиты.
4. Переходить из защиты к контратаке и использовать раннее нападение.
5. В нападающих действиях выполнять «наведение».
6. В командных нападающих действиях использовать «групповой отбор», прессинг.
7. В защитных действиях выполнять «проскальзывание», осуществлять иные способы противодействия заслонам.

Список литературы

- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.