**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования детей**

**детско-юношеская спортивная школа «Юность»**

|  |  |
| --- | --- |
|  ПРИНЯТАна заседании педагогического совета МБОУ ДОД ДЮСШ «Юность» ст. Староминской протокол № 1от « 31 » августа 2015 года |  УТВЕРЖДЕНАДиректор МБУ ДО ДЮСШ «Юность» ст. Староминской \_C:\Documents and Settings\Nikitenko\Рабочий стол\Подпись Директора\Изображение0001.JPGС.А. Костырко Приказ № 109 от « 24 » сентября 2015 года |

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА***

***по виду спорта БАСКЕТБОЛ***

***(спортивно – оздоровительный этап)***

**(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол утвержденного Приказом Минспорта России**

**от 10 апреля 2013 г. N 114)**

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 7 лет и старше

Разработчик Программы:

МБОУ ДОД ДЮСШ «Юность»

Ст.Староминская

2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

 2.1 Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

2.2 Задачи спортивно-оздоровительного этапа

 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Общефизическая подготовка

4.2.Специально-физическая подготовка

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

9.ПРОВЕДЕНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

10.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ

11. ЛИТЕРАТУРА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена для МБУ ДО ДЮСШ «Юность» в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом «ДЮСШ» и примерной программой по баскетболу для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт,2006.-100с. Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программа».

В рабочей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по баскетболу представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки спортсменов.

Основополагающие принципы:

• Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

• Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и

технико-тактической подготовленности.

• Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

• повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

• усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию

навыков выполнения технических приемов и их способов;

• повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

• осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

• повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса. Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана,

переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно- профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практике.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Для достижения высокого уровня требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Баскетболиста - высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На спортивно-оздоровительном этапе эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возрастучащихся,лет | Минимальноекол-во уч-ся вучебнойгруппе, чел. | Рекомендуемаянаполняемость | Максимальныйколичественный составгруппы (чел.) | Общий объемподготовки(час)/Кол-вочасов неделю | Уровень спортивнойподготовленности |
| Спортивно-оздоровительные группы (СО) |
| Спортивно-оздорови-тельный | 7-18  | 15 | 20 | 25  | 276/6 | Прирост показателейОФП и СФП |

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к

соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Ниже представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

**2.1 Примерные сенситивные (благоприятные) периоды**

**развития двигательных качеств**

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического

напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости),

увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На спортивно-оздоровительном этапе юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей,

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами,

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста,

 увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки,

- увеличение объема тренировочных нагрузок,

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

**2.2 Задачи спортивно-оздоровительного этапа**

1.Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами баскетбола

5. Формирование стойкого интереса к занятиям

6. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма

7. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры

8. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям

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

10. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

11. Совершенствование специальной физической подготовленности.

12. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

13. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

14. Индивидуализация подготовки.

15. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки.

Годовой учебный план на 46 недель по виду спорта: баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | спортивно оздоровительный этап |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| Теоретическая | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Общая физическая подготовка | 126 | 126 | 120 | 120 | 120 |
| Специальная подготовка | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 |
| Техническая и тактическая подготовка | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Соревновательная практика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные тестирования | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Часов в неделю | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Медицинское обследование | по графику |
| Всего часов 46 недель | 276 | 276 | 276 | 276 | 276 |

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех возрастных групп)

4.1. 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 (четырех 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.

4.2.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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. 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 сек

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,

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**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 технических 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.

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки

судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и

«Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 ОФП 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 занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается 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, до 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.

8. 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 спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

• наставничество опытных спортсменов. Основные воспитательные мероприятия:

• торжественный прием вновь поступивших в школу;

• проводы выпускников;

• просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

• регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

• проведение тематических праздников;

• встречи со знаменитыми спортсменами;

• экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

• тематические диспуты и беседы;

• трудовые сборы и субботники;

• оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

9.ПРОВЕДЕНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения программ по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводятся не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора.

**НОРМАТИВЫ**

По общефизической подготовке групп спортивного оздоровления

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Ед измер. | 7 лет | 8 лет | 9 лет |
| отл. | хор. | удов. | отл. | хор. | удов. | отл. | хор. | удов. |
| 1 | **МАЛЬЧИКИ**Бег 30м | сек | 5.6 | 7.3 | 7.5 | 5.4 | 7.0 | 7.1 | 5.1 | 6.7 | 6.8 |
| 2 | Челночный бег 3х10 | сек | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 8.8 | 9.9 | 10.2 |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 155 | 115 | 100 | 165 | 125 | 110 | 175 | 130 | 120 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки | раз | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 13 | 12 | 11 |
| 5 | Бег 500м | зачет |
| 1 | **ДЕВОЧКИ**Бег 30м | сек | 5.8 | 7.5 | 7.6 | 5.6 | 7.2 | 7.3 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| 2 | Челночный бег 3х10м | сек | 10.2 | 11.3 | 11.7 | 9.7 | 10.7 | 11.2 | 9.3 | 10.3 | 108 |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 150 | 110 | 85 | 155 | 125 | 100 | 160 | 135 | 110 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки | кол | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| 5 | Бег 300м | зачет |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Ед измер. | 10 лет | 11 лет | 12 лет |
| отл. | хор. | удов. | отл. | хор. | удов. | отл. | хор. | удов. |
| 1 | **МАЛЬЧИКИ**Бег 30м | сек | 5,8 | 6,1 | 6,6 | 5.5 | 5,8 | 6,3 | 5,3 | 5,5 | 6,0 |
| 2 | Челночный бег 3х10 | сек |  |  |  |  |  |  | 7,7 | 8,9 | 9,5 |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 165 | 160 | 155 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки | раз | 14 | 13 | 12 | 16 | 15 | 14 | 18 | 17 | 16 |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг. | м | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| 6 | Бег 1000м | зачет |
| 1 | **ДЕВОЧКИ**Бег 30м | сек | 6,0 | 6,1 | 6,4 | 5,8 | 6,0 | 6,1 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 2 | Челночный бег 3х10м | сек |  |  |  |  |  |  | 8,6 | 9,2 |  |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 135 | 130 | 125 | 145 | 135 | 130 | 155 | 150 | 145 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки | кол | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 | 11 | 10 | 9 |
| 5 | Метание набивного мча стоя | м | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| 6 | Бег 500м | зачет |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Ед измер. |  13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17-18 лет |
|  Оценка в баллах |
| 5 4 3 |  5 4 3 | 5 4 3 | 5 4 3 | 5 4 3 |
| 1 |  **ЮНОШИ** Бег 30м | сек | 5,1 5,4 5,6 | 4,9 5,2 5,4 | 4,6 4,8 5,1 | 4,3 4,6 5,1 | 4,1 4,4 4,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10м | сек | 7,5 8,3 9,3 | 7,3 8,1 9,0 | 7,0 7,9 8,8 | 6,8 7,6 8,6 | 6,6 7,5 8,2 |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 175 170 165 | 185 180 175 | 195 190 185 | 200 195 190 | 205 200 195 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки | раз |  20 19 18 | 22 21 20 | 25 24 23 | 32 30 28 | 38 36 34 |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг. | м | 10 9 8  | 11 10 9 | 12 11 10 | 13 12 11 | 15 14 13 |
| 6 | Бег 1000м | зачет |
| 1 | **ДЕВУШКИ**Бег 30м | сек | 5,4 5,7 6,0 | 5,2 5,6 5,8  | 5,0 5,4 5,7 | 4,8 5,2 5,5 | 4,6 5,0 5,3 |
| 2 | Челночный бег 3х10м | сек | 8,4 9,0 9,6 | 8,2 8,6 9,2 | 8,0 8,4 9,0 | 8,0 8,4 8,8 | 7,9 8,2 8,6 |
| 3 | Прыжки в длину с места | см | 165 160 155 | 175 170 165 | 185 180 175 | 195 190 185 | 200 195 180 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки | кол | 13 12 11 | 15 14 13 | 18 17 16 | 19 18 17 | 21 20 19 |
| 5 | Метание набивного мяча из-за головы | м | 8 7 6 | 9 8 7 | 10 9 8 | 11 10 9 | 12 11 10 |
| 6 | Бег 500м | зачет |

10.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ

Результатом освоения программ по предметным областям в баскетболе является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- требования к оборудованию и инвентарю;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

11.ЛИТЕРАТУРА

1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР)» Ю.М.Портнов и др. Москва – 2004 г. «Советский спорт». 100 с.

2. «Баскетбол». Учебник для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. Москва – 1997 г.

3. «Баскетбол. Азбука спорта». Костикова Л.В. – Москва – 2001 г. Физкультура и спорт.

4. «Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 1. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. Москва – 2002 г. Издательский центр «Академия».

5. «Спортивные игры». Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. Москва – 2004 г. Издательский центр «Академия».

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. Москва – 2004 г.

7. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских