**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

**на заседании педагогического**

**совета протокол №\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Кобозев**

**приказом директора № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г**

**БАСКЕТБОЛ**

**Образовательная предпрофессиональная программа по баскетболу**

**Срок реализации программы – 8 лет**

**Разработчики: О.В. Борисов – заместитель директора**

**М.В. Гурьев – тренер-преподаватель**

**р.п. Дмитриевка**

**2015 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол  - спортивная командная игра с [мячом](http://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбольный_мяч). В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 [метра](http://ru.wikipedia.org/wiki/Метр) от пола. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. [Штрафной бросок](http://ru.wikipedia.org/wiki/Штрафной_бросок) оценивается в одно очко. Стандартный размер [баскетбольной площадки](http://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбольная_площадка) 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), письмом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

Основополагающие принципы:

• Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательной деятельности.

• Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в образовательной деятельности 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 подготовки.

Баскетболу присуща высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных возможностей и физических возможностей. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки и подскоки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения переставными шагами, обманные движения и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает развитие всех жизненно-важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, гибкости и выносливости. Такое всесторонне и комплексное воздействие на зучащихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Специфика организации образовательной деятельности в школе строится следующим образом: в начале года тренер-преподаватель осуществляет набор детей в секции баскетбола, из набранных детей, имеющих разрешение врача формируются группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим образовательной деятельности.

**Формы обучения**

Практические занятия:

* тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и технических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
* контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в образовательную деятельность;
* соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;
* дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений восстановления организма.

Теоретические занятия:

* расширение теоретических сведений по физиологии человека, гигиене, контролю и самоконтролю, предупреждению травматизма и по валеологии. Занятия проходят по 15-20 минут в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;
* лекции и семинары по отдельным вопросам;
* изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);
* наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
* наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
* решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

* игровой метод;
* соревновательный метод;
* участие в официальных соревнованиях.

Кроме занятий по расписанию в секции занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельных (индивидуальных) занятий способствующих повышению уровня физической подготовленности баскетболистов, укрепление их здоровья, закаливание организма и совершенствование отдельных элементов игры. В конце года учащиеся проходят промежуточную аттестацию. Все спортсмены проходят медицинское обследование два раза в год.

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

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

-планомерное прибавление вариативности выполнений приемов игры и широты взаимодействия 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 поддержаний необходимой работоспособности и сохранение здоровья юных баскетболистов.

В основе образовательной деятельности лежит 3-х уровневая функциональная система управления подготовкой высококвалифицированных юных спортсменов. Выделено три основных уровня, которые позволили представить всю систему подготовки в полном объеме и определить оптимальные соотношения между управляющими и управляемыми элементами системы.

I уровень — основной, целеполагающий уровень системы, отражающий модель соревновательной деятельности, необходимую для достижения планируемого результата, а также динамику соответствия модельным параметрам текущих значений элементов соревновательной деятельности конкретного спортсмена.

II уровень системы характеризуется информационными образованиями, посредством которых осуществляется соревновательная деятельность. Это характеристики технической, тактической, скоростно-силовой, специальной физической, психологической и др. сторон подготовленности.

III уровень системы отражает состояние различных систем организма спортсмена и необходим для всестороннего анализа причинно-следственных взаимосвязей элементов I и II уровней и условий их функционирования в зависимости от состояния основных систем организма спортсмена.

Формирование групп на этапах подготовки:

- начальной подготовки - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап;

- тренировочный этап - группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На отделении баскетбола занимаются дети в возрасте от 8 до 18 лет. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах:

этап начальная подготовка (срок реализации 3 года);

тренировочный этап (срок реализации 5 лет).

При подаче заявления представляется - справка об отсутствии у учащегося медицинских противопоказаний.

На всех этапах перевод учащихся в группу следующего года производится на основании выполнения нормативов промежуточной аттестации (выполнение нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики).

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Если на одном из этапов учащиеся не справляются с нормативами промежуточной аттестации, то перевод на следующий этап не допускается.

Особенностями проведения индивидуального отбора учащихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

перевод учащихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

по окончании обучения по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта учащемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается образовательной организацией в соответствии с [частью 15 статьи 60](consultantplus://offline/ref=850BB1FF3E344596F8A3096AC9FE363E83D7D54AD0AF7985E6BAB088772EDD652FAD11CEEF95CA76A8o0G) Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Режимы тренировочной работы:

занятия проводятся в первой и второй половине дня согласно расписанию занятий;

начало занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов;

Рекомендуемая продолжительность занятий в группах начальной подготовки – не более двух часов, в тренировочных группах – не более трех часов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | |
|  | ***1-й*** | ***2-й, 3-й*** | ***1-й*** | ***2-й*** | ***3-й*** | ***4-й*** | ***5-й*** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **32** | **42** | **63** | **63** | **73** | **83** | **94** |
| **Физическая подготовка** | **76** | **92** | **132** | **132** | **182** | **190** | **194** |
| Общая физическая подготовка | 38 | 46 | 56 | 56 | 87 | 90 | 94 |
| Специальная физическая подготовка | 38 | 46 | 76 | 76 | 95 | 100 | 100 |
| **Избранный вид спорта** | **172** | **240** | **366** | **366** | **400** | **476** | **554** |
| Технико-тактическая подготовка | 72 | 102 | 148 | 148 | 163 | 187 | 230 |
| Психологическая подготовка | 34 | 40 | 50 | 50 | 60 | 75 | 80 |
| Инструкторская и судейская практика | 42 | 48 | 66 | 66 | 72 | 90 | 100 |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 14 | 18 |
| Участие в соревнованиях | 18 | 44 | 93 | 93 | 95 | 110 | 126 |
| **Самостоятельная работа** | **32** | **42** | **63** | **63** | **73** | **83** | **94** |
| **Всего часов:** | **312** | **416** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** |

***Примерный учебный план-график распределения учебных часов***

*Этап начальной подготовки*

*1-й год обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **32** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** |  |
| **Физическая подготовка** | **76** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **22** | **24** |
| Общая физическая подготовка | 38 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 | 16 |
| Специальная физическая подготовка | 38 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 | 8 |
| **Избранный вид спорта** | **172** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **17** | **18** | **18** | **0** | **0** |
| Технико-тактическая подготовка | 72 | 9 | 11 | 8 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 11 |  |  |
| Психологическая подготовка | 34 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 42 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 18 |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **32** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Всего часов:** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

*2-й, 3-й год обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **42** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |  |  |
| **Физическая подготовка** | **92** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **28** | **28** |
| Общая физическая подготовка | 46 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 46 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 10 | 10 |
| **Избранный вид спорта** | **240** | **24** | **23** | **25** | **24** | **25** | **24** | **25** | **24** | **23** | **23** | **0** | **0** |
| Технико-тактическая подготовка | 102 | 9 | 8 | 12 | 9 | 10 | 11 | 12 | 11 | 9 | 11 |  |  |
| Психологическая подготовка | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 48 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 |  |  |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 6 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 44 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **42** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** |
| **Всего часов:** | **416** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **34** | **34** | **34** | **34** |

*Тренировочный этап*

*1-й год обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **63** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **3** |  |
| **Физическая подготовка** | **132** | **5** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **43** | **45** |
| Общая физическая подготовка | 56 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 76 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 25 | 27 |
| **Избранный вид спорта** | **366** | **36** | **36** | **36** | **37** | **37** | **37** | **37** | **37** | **37** | **36** | **0** | **0** |
| Технико-тактическая подготовка | 148 | 13 | 15 | 15 | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | 14 | 13 |  |  |
| Психологическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 66 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |  |  |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 9 | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 93 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **63** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **7** |
| **Всего часов:** | **624** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

*2-й год обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **63** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **3** |  |
| **Физическая подготовка** | **132** | **5** | **5** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **5** | **43** | **45** |
| Общая физическая подготовка | 56 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 18 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 76 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 25 | 27 |
| **Избранный вид спорта** | **366** | **36** | **36** | **36** | **37** | **37** | **37** | **37** | **37** | **37** | **36** | **0** | **0** |
| Технико-тактическая подготовка | 148 | 13 | 15 | 15 | 16 | 14 | 16 | 16 | 16 | 14 | 13 |  |  |
| Психологическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 66 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |  |  |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 9 | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 93 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **63** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **7** |
| **Всего часов:** | **624** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

*3-й год обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **73** | **7** | **4** | **4** | **4** | **7** | **7** | **5** | **6** | **6** | **7** | **8** | **8** |
| **Физическая подготовка** | **182** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **8** | **10** | **10** | **8** | **8** | **44** | **44** |
| Общая физическая подготовка | 87 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 20 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 95 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 24 | 24 |
| **Избранный вид спорта** | **400** | **39** | **40** | **40** | **40** | **39** | **40** | **39** | **40** | **42** | **41** |  |  |
| Технико-тактическая подготовка | 163 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 |  |  |
| Психологическая подготовка | 60 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 5 | 8 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 72 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 10 | 3 |  |  |  | 4 |  |  |  | 3 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 95 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **73** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **6** | **4** | **6** | **4** | **10** | **10** |
| **Всего часов:** | **728** | **62** | **60** | **60** | **60** | **62** | **60** | **60** | **60** | **62** | **60** | **61** | **61** |

*4-й год обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **83** | **9** | **8** | **8** | **9** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** |  |  |
| **Физическая подготовка** | **190** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **60** | **60** |
| Общая физическая подготовка | 90 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 30 | 30 |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 30 | 30 |
| **Избранный вид спорта** | **476** | **48** | **47** | **47** | **46** | **50** | **48** | **48** | **47** | **49** | **46** |  |  |
| Технико-тактическая подготовка | 187 | 19 | 19 | 19 | 19 | 17 | 19 | 19 | 19 | 18 | 19 |  |  |
| Психологическая подготовка | 75 | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 7 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 90 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 14 | 4 |  |  |  | 6 |  |  |  | 4 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 110 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 |  |  |
| **Самостоятельная работа** | **83** | **6** | **7** | **7** | **7** | **5** | **5** | **6** | **7** | **6** | **7** | **10** | **10** |
| **Всего часов:** | **832** | **70** | **69** | **69** | **69** | **70** | **68** | **69** | **69** | **70** | **69** | **70** | **70** |

*5-й год обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
| **Теория и методика физической культуры и спорта** | **94** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **4** |  |
| **Физическая подготовка** | **194** | **8** | **9** | **9** | **9** | **8** | **9** | **9** | **9** | **9** | **9** | **47** | **59** |
| Общая физическая подготовка | 94 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 27 | 27 |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 20 | 32 |
| **Избранный вид спорта** | **554** | **40** | **39** | **39** | **39** | **40** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **6** | **0** |
| Технико-тактическая подготовка | 230 | 4 | 9 | 9 | 9 | 4 | 9 | 9 | 9 | 3 | 9 |  |  |
| Психологическая подготовка | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | 100 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |
| Промежуточная и итоговая аттестация | 18 | 6 |  |  |  | 6 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | 126 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 6 |  |
| **Самостоятельная работа** | **94** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **6** |
| **Всего часов:** | **936** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** | **65** |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

*Требования к качественному составу:*

**Этап начальной подготовки:**

***1-й год обучения:***

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требует педагогическая этика и психологические законы. На протяжении первых двух месяцев тренер-преподаватель ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры-преподаватели, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным щколам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

*1-й этап (вторая половина ноября).* Организуется просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

*2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля).* Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревновании проводятся названные выше три теста, подвижные игры ( «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры вмини-баскетбол.

*3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая).* Принимаются нормативы промежуточной аттестации по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5x6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для перевода в группы начальной подготовки второго года обучения.

***2-й год обучения:***

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2x40 с, тест «5x6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года после приема нормативов промежуточной аттестации тренер-преподаватель оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

***3-й год обучения:***

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

**Тренировочный этап**

***все годы:***

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлективного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов, к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

В современном баскетболе образовательная деятельность требует от юных спортсменов больших затрат времени, а также значительных физических и психических напряжений. Одно из важнейших условий управления образовательной деятельности спортсменов является планирование. Эффективность образовательной деятельности требует от тренера-преподавателя разносторонних знаний, большой эрудиции и практического опыта.

**Условия комплектования учебных групп**

**и тренировочные и соревновательные режимы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год**  **обучения** | **Возраст**  **учащихся**  **(лет)** | **Кол-во уч-ся в учебной группе** | **Кол-во тренировочных занятий в неделю** | **Кол-во часов в неделю** | **Уровень спортивной подготовленности** |
| **Этап начальной подготовки** | | | | | |
| 1-й год | 8-10 | 15-20 | 3 | 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов) |
| 2-й год | 10-11 | 15-20 | 4 | 8 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов) |
| 3-й год | 11-12 | 15-20 | 4 | 8 | Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов) |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | |
| 1-й год | 12-13 | 12-20 | 4 | 12 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| 2-й год | 13-14 | 12-18 | 4 | 12 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| 3-й год | 14-15 | 12-18 | 5 | 14 | Выполнение нормативов спортивного разряда |
| 4-й год | 15-16 | 12-18 | 5 | 16 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации и спортивного разряда |
| 5-й год | 16-17 | 12-18 | 6 | 18 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации и спортивного разряда |

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

**Периоды**

**Подготовительный период.** Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для баскетболиста максимальной, и он выступит в соревнованиях" не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности баскетболиста, устранение недостатков, апробирование усовершенствованных вариантов действий) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

**Соревновательный период** представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения, грунта площадок, особенностей игры главных соперников.

3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию тактики и техники.

**Заключительный период.** Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность баскетболиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.

2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

**Переходный период** обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях. В это время может быть уже начато и освоение какого-либо нового варианта удара.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Баскетболист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для баскетболиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревновательных нагрузок**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по баскетболистов осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время командирования.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений учащихся.

Учащимся во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 2-3 дня до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижении высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения последнего десятилетия вызывает озабоченность специалистов. Учитывая сказанное, проблемы врачебно-педагогического контроля в детском и юношеском спорте приобретает особую значимость. Первым шагом ее решения является обеспечение максимально информативной и в диагностическом плане процедуры медицинского допуска к занятиям спортом, которая должна оценивать не только состояние здоровья ребенка на день обследования, но и прогнозировать его на будущее. Медицинское обеспечение тренировочного процесса предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных, углубленных, дополнительных, этапного, текущего, срочного (включая врачебные педагогические наблюдения).

Контингенты учащихся школы, в соответствии с многолетним планированием, распределяются на две группы (учитывается возраст и вид спорта): 1-я начальной подготовки, 2-я тренировочная. Учащиеся всех групп, прошедшие этап первичного отбора (комплектования), подвергаются промежуточным, а так же контрольным испытаниям.

Показателем качества методики и соответствия ее подготовленности юных спортсменов является способность выполнять программные требования без чрезмерного напряжения организма.

В связи с этим, в обязанности врача диспансера входит регулярное проведение врачебно-педагогических наблюдений – индивидуальных (по медицинским показаниям или по указанию педагогов) и групповых для проверки интенсивности нагрузок по пульсовой (физиологической) кривой.

**Программный материал для практических занятий**

***Общая физическая подготовка***

***(для всех возрастных групп)***

***Общеподготовительные упражнения***

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

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

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

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, 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 мячей), ловлей и метанием мячей. 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.

***Специальная 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).

**Теория**

**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. 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 кинокольцовок, видеозаписей игр.

**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.

***Восстановительные мероприятия***

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение образовательной деятельности 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.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном 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.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, 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.

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.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

**Технико-тактическая подготовка:**

**Техническая подготовка**

**Группы начальной подготовки**

***1-й год обучения***

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

***2-й, 3-й года обучения***

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. 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. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя. Броски в корзину одной рукой сверху руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тренировочные группы:**

***1-й год***

Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. 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 в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. 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. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от шита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

***2-й год***

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

***3-й год***

Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча зигзагом Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от шита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

***4-й, 5-й год***

Техника нападения:

передвижение: сочетание различных способов передвижений с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях приближенных к игровым; прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов; прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорения, различных по направлению и способу передвижению;

владение мячом: передача мяча в прыжке с поворотом на 180 гр; передача мяча в сторону в движении; передача мяча в движении с поворотом на 180 гр; передача мяча из-за спины в движении; передача двух мячей в парах и движении; передача в тройках трех мячей в движении; передача мяча в тройках с сопротивлением;

ведение мяча: ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов; ведение мяча с резким изменением направлением движения в усложненных условиях; проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защиты; сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях;

броски мяча: броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо влево; броски мяча в прыжке с поворотом на право и налево; броски мяча одной рукой с низу вверх; добивание мяча в корзину в одно касание в прыжке; броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападений в условиях приближенным, к игровым ситуациям; сочетание выполнение бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты:

передвижение: сочетание способов передвижений с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях;

овладение мячом: выбивание мяча при броске в движении; ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей отскочивших от щита; сочетание передвижений в защите с выполнение различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

**Тактическая подготовка (приемы игры)**

**группы начальной подготовки:**

**Тактическая подготовка**

**1-й год**

Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие получению. Противодействие выходу на свободное место мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

**2-й, 3-й года обучения**

Приемы игры:Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. «Передай мяч и выходи». Нападение. Пересечение. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты

**для тренировочных групп:**

**1-й год**

Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

**2-й год**

Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

**3-й год**

Атака корзины. Заслон. Наведение Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

***4-й год, 5-й год***

Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условияхприменение различных систем игры в нападении;

индивидуальные действия игрока с мячом: адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий;

групповые взаимодействия: взаимодействие трех игроков-«наведение на двух»; взаимодействие трех игроков-«сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков- «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий при быстром прорыве;

командные действия: эшелонированный быстрый прорыв; нападение против смешенной системы защиты; нападение с одним и двумя центровыми; применение комбинаций в ходе изученных систем нападения; нападение против зонной защиты один три один, два один два.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении; выбор места и способы противодействия при применении смешенной системы защиты;

групповые действия: противодействие, взаимодействие трех игроков: «наведение на двух»; «сдвоенному заслону»; «скрестным выходом»;

групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении); в рамках смешенной системы защиты;

командные действия: организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва; смешенная система защиты; зонная защита 1-3-1; 2-1-2;

Противодействие игроков защиты применение изученных комбинаций.

**Тренерская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Тренерская 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 учащийся 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.

**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 психологическая 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) психологическая 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, развлечения, система аутогенных воздействий.

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

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирований ролевых 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.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

- психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными баскетболистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляциии и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Требования к результатам реализации программы**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по баскетболу;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболу.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:**

- соответствие возраста и пола участника положению об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам баскетбола;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

Цель контроля — оптимизировать процесс подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги образовательной деятельности за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

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

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в школе, а также фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста.

**Этапы начальной подготовки.**

**Теория и методика физической культуры и спорта.**

*Знать:*

1. Понятие о физической культуре. Задачи физической культуры и спорта.
2. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат мышцы, их строение, функции и взаимодействие. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Понятие о гигиене и санитарии.
4. Состояние развития баскетбола в России.
5. Правила игры в баскетбол: состав, площадка и оборудование, игровая форма, игровое время, ситуации спорного броска, статус мяча, место нахождения игроков и судей, вбрасывание мяча, тайм – аут, замена игроков, игра- «проигранная лишением права», нарушение игроков.
6. Места занятий, инвентарь и оборудование.

**Техника нападения.**

*Уметь выполнять:*

1. Основная стойка баскетболиста; и основные способы передвижения.
2. Перемещение приставными шагами в различных направлениях.
3. Прыжки вверх толчком одной ногой и двумя шагами с места и в движении.
4. Остановки - двумя шагами и прыжком.
5. Повороты - на месте вперед и назад (без мяча и с мячом)
6. Ловля мяча: двумя руками на месте, в движении и с остановкой.
7. Передача мяча: двумя руками (от груди, сверху, снизу); передача одной рукой (левой, правой) от плеча снизу.
8. Броски мяча: двумя руками от груди, от головы с места; одной рукой от плеча, от головы с места и в движении, броски с различных дистанций, штрафные броски.
9. Ведение мяча: правой, левой рукой по прямой и с изменением направления и скорости: обводка правой и левой рукой.
10. Сочетание изученных приемов.

**Техника защиты.**

1. Техника перемещения: в защитной стойке с выставленной ногой вперед и в параллельной стойке (со ступнями на одной линии).
2. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание, перехват, противодействие ведения.

**Тактика нападения.**

1. Индивидуальные действия: выбор места, уход от защитника и выход на свободное место для получения мяча; действия игрока с мячом; целесообразные применения передач бросков ведения.
2. Групповые действия: взаимодействие 2-х игроков (отдай мяч и выйди на свободное место); 2-е против 1; заслон игроку с мячом.
3. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места; основы стремительного нападения.

**Тактика защиты.**

1. Индивидуальные действия: выбор места защитника и его передвижения в защитной стойке по отношению к нападающему с мячом и без мяча.
2. Групповые действия: взаимодействия 2-х игроков с целью подстраховки, переключений при заслонах.
3. Командные действия: личная система защиты в области штрафного броска; организация защиты против стремительного нападения.

**Тренировочный этап**

**1-2 го года обучения**

**Теория**

*Знать:*

1. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
2. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.
3. Систематический врачебный контроль за юным спортсменом.
4. Самоконтроль в процессе занятий спорта.
5. Правила игры в баскетбол и методика судейства: (права и обязанности игроков, замена игроков, упрощенные правила игры, судейская терминология).

**Техника нападения**

*Уметь выполнять:*

Перемещения:

Бег по дугам с изменением направления и скорости; бег из различных исходных положений; рывки, повороты в движении. Сочетание изученных способов перемещений.

Ловля мяча. Двумя руками, и одной рукой — в прыжке с места и в движении, с выходом вперед и в стороны. Ловля одной рукой без поддержки, прием катящегося мяча одной рукой. Ловля с полулета.

Передачи мяча. Снизу двумя и одной рукой — с места, в движении, после ведения и поворотов на месте, передача одной рукой от плеча и двумя руками от головы с поворотом в прыжке (движении) толчком одной ногой; в прыжке и поворотом толчком двумя ногами с места; передача одной рукой сбоку и назад.

Броски мяча. Двумя и одной рукой от головы с места и в прыжке с места, одной рукой от плеча и от головы в прыжке — с места толчком двумя ногами, в движении толчком одной ногой и с поворотом на 180 градусов; броски изученными способами со среднего расстояния под разными углами с отражением от щита; бросок одной рукой снизу в движении после ловли мяча с передачи и после ведения.

Ведение мяча без постоянного зрительного контроля. Со снижением, переход от обычного ведения к ведению со снижением, остановка во время ведения с продолжением его на месте.

Сочетание приемов нападения.

**Техника защиты**

Совершенствование основных технических приемов при игре в защите против нападающего без мяча и с мячом. Накрывание мяча при броске с места, с прыжком; отбивание мяча. Борьба за отскочивший мяч от щита, корзины (с места и в движении).

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Выбор способа и момента применения изученных технических приемов и игровых действий. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения.

Групповые действия. Заслоны игроку без мяча, взаимодействие трех игроков (треугольник, тройка). Взаимодействия двух игроков при помощи заслонов в движении (наведение). Скрестный выход.

Командные действия. Изучение системы быстрого прорыва с участием трех-четырех игроков и созданием численного перевеса. Совершенствование позиционного нападения (нападение через центрового).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Противодействия броскам в прыжке, опека центрового игрока; противодействия финтам; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Групповые действия. Проскальзывание, отступание; противодействие «тройке», «скрестному выходу».

Командные действия. Совершенствование различных вариантов личной системы защиты; основные положения при держании игроков по всей площадке («прессинг»), Зонная система защиты и ее варианты (3—2, 2—1—2). Особенности организации защиты против изученных систем нападения.

**Тренировочный этап 3-4 года обучения**

**Теория**

*Знать:*

1. Почетные спортивные звания и спортивные разряды установленные в России. Развитие баскетбола в России.
2. Понятие об утомлении и переутомлении. О вреде курения и употребления спиртных напитков.
3. Значение массажа и самомассажа.
4. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи. Кровотечения, их виды и меры остановки.
5. Основа техники и тактики игры в баскетбол. Анализ технических приемов и тактических действий.
6. Участие в судействе учебных игр на занятиях в секциях (совместно с тренером). Разбор учебных игр.

**Техника нападения**

Совершенствование передвижения остановок, прыжков, поворотов в различных комплексных упражнениях (на быстроту выполнения, высоту прыжка, скорость передвижения и т. п.).

Совершенствование изученных передач мяча. Двумя руками и одной в усложненных условиях (изменение направления, увеличение расстояния, сокращение времени на переход от ловли к передаче). Ловля мяча изученными способами из различных исходных положений на максимальной скорости передвижения и максимальной высоте прыжка. Изучение всевозможных «скрытых» передач. .

Бросок и добивание мяча. Одной рукой в прыжке с «зависанием», бросок одной рукой в прыжке после остановки. Добивание мяча одной рукой с места и с разбега. Бросок одной и двумя руками сверху вниз; бросок одной рукой в прыжке с отклонением туловища; броски со средних и дальних дистанций с сокращением времени на подготовку и при активном противодействии.

Техника защиты

Дальнейшее совершенствование основных технических приемов защитника. Освоение специальных технических приемов против известного противника. Активизация защитных действий против броска в прыжке.

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия. Применение игровых действий, состоящих из комплекса индивидуальных приемов, соответствующих преимущественным функциям игрока в команде.

Групповые действия. Дальнейшее совершенствование изученных взаимодействий двух и трех игроков. Изучение взаимодействий трех игроков при помощи «сдвоенного» заслона и «наведения» на двух игроков. Разучивание групповых действий в системе быстрого прорыва и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и избранных комбинаций.

Командные действия. Совершенствование стремительного нападения с помощью эшелонированного «быстрого» прорыва. Дальнейшее совершенствование позиционного нападения (нападение «двумя центрами» и серией заслонов); разучивание комбинаций, применяемых в стандартных ситуациях (при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при спорном броске). Переход от одной системы защиты, к другой во время игры. Совершенствование нападения против зонной системы защиты.

**Техника защиты**

Индивидуальные действия. Дальнейшее совершенствование тактических действий защитника применительно к опеке нападающих, выполняющих различные функции в команде.

Групповые действия. Совершенствование изученных взаимодействий двух и трех защитников. Групповой отбор мяча. Противодействия защитников, при постановке нападающими «сдвоенного» заслона и «наведении» на двух игроков. Действия защитников в численном меньшинстве. Совершенствование организации борьбы за мяч при отскоке его от щита или корзины.

Командные действия. Изучение зонного прессинга. Система смешанной защиты и ее варианты. Дальнейшее совершенствование организации защиты против освоенных систем нападения и их вариантов. Изменение систем защитных способов и вариантов по ходу игры.

**Тренировочный этап 5 года обучения**

**Теория**

*Знать:*

1. Понятие об утомляемости и восстановление энергетических затрат в процессе занятий спортом.
2. Гигиенические требования по питанию юных спортсменов.
3. Роль в спортивных соревнований в образовательной деятельности и их основные виды.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.
5. Правила игры баскетбола и методика судейства. Судейство официальных соревнований по баскетболу в качестве судьи в поле, судьи-секретаря.

**Техника нападения**

Дальнейшее совершенствование занимающихся в изученных технических приемах. Овладение всеми известными современному баскетболу приемами игры. Умение сочетать приемы ее в различной последовательности, овладение комплексом приемов, характерных для выполнения определенной функции, и качественное их выполнение: для центрового игрока — проходы из положения спиной к щиту, броски крюком, в прыжке с поворотом, добивание мяча с передачи и после, отскока, перемещение при выборе позиции, ловля мяча при одновременном контроле за действиями опекающего, скрытые передачи и т. п.; для нападающего — проходы по лицевой линии, «сбрасывание» мяча при проходах, скрытые передачи, проход с поворотом и переводом мяча и др.; для защитника — броски с дальней дистанции, проходы, передачи центровому игроку, дриблинг, характеризующийся сменой ритма и способами перемещений (остановки, рывки, ускорения), сбрасывание мяча при проходах и т. п.

**Техника защиты**

Дальнейшее совершенствование активных приемов противодействий нападающему с мячом и без него; специальных технических приемов защиты против заранее известного противника; защитных действий против основного броска нападающих—броска в прыжке. Увеличение потенциала защитных действий при борьбе за отскочивший мяч.

**Тактика нападения**

Индивидуальные действия. Совершенствование индивидуальной тактики в плане подготовки к игре против конкретного противника и его действий в возможных вариантах ситуаций. Умение применять неожиданно для противника индивидуальные приемы и действия, быть инициатором остроатакующих действий.

Групповые действия. Дальнейшее совершенствование изученных взаимодействий двух и трех игроков. Сыгрывание партнеров в определенных игровых звеньях, разучивание конкретных взаимодействий в соответствии с планом игры.

Командные действия. Дальнейшее совершенствование стремительного нападения. Увеличение объема игрового времени, отводимого на применение системы быстрого прорыва. Дальнейшее совершенствование позиционного нападения. Умение эффективно вести атаку против различных систем защиты (зонной, личной и смешанной). Разучивание определенных тактических комбинаций и взаимодействий.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Дальнейшее совершенствование всех приемов защитных действий, необходимых для нейтрализации нападающих противника, выполняющих различные игровые функции.

Групповые действия. Совершенствование всех известных взаимодействий двух и трех защитников. Организация защитных действий против численно превосходящих сил противника. Совершенствование организации борьбы за отскочивший мяч («треугольник отскока»).

Командные действия. Дальнейшее совершенствование изученных систем защиты. Постоянное применение в игре наиболее активных форм защиты: личный и зонный прессинг. Умение переходить в процессе игры от одной системы защиты к другой, разрушая план игры противника и навязывая невыгодную ему игру в защите.

**Интегральная подготовка**

**Этап начальной подготовки**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же— командные действия.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещений в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
7. Учебные игры. Обязательное требование — применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

**Тренировочный этап 1-2-й года обучения**

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов (указанных в программе).
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) — ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок — накрывание, подбор — добивание. Поточное выполнение технических приемов.
6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные..
7. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

**Тренировочный этап 3-4-го года обучения**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения — доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера — передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере – броски мяча в корзину.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения), сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).
6. Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4X4, 3X3, 2X2, 4X3, 2x3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

**5-ый год обучения**

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
4. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

1. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
2. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Комплекс контрольных упражнений (Промежуточная аттестация) необходимо принимать для учета и анализа работы, подготовки спортсмена по окончании года обучения. Учащиеся, освоившие полный курс за год программы допускаются для сдачи промежуточной аттестации (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки). Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по баскетболу в соответствии с периодом обучения. Учащиеся, успешно сдавшие аттестацию по итогам года, переводятся на следующий этап (год) подготовки.

**Методические указания по организации тестирования**

**Описание тестов**

**Техническая подготовка**

1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки

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 вороти 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):

для ГНП

перевод выполняется с руки на руку

задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

для ТГ

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. 25м+ 4мин.=21м].

3. Передачи 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 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:*

дляГНП

передачи выполняются одной рукой от плеча

задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

для ТГ

передачи выполняются об пол

задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

(протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимает- lc[Пp.30м + 2мин. =28м].

4. Броски с дистанции

Для ГНП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для ТГ.

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.

**Физическая подготовка**

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 30 м

4. Бег 300 м, 600 м

**Общая физическая подготовка**

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 30 м
4. Челночный бег 3\*10
5. Бег 300 м , 600 м

**Техническая подготовка**

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

**Нормативные требования**

**по физической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | | **Прыжок в длину с места** | | **Высота подскока (по Абалакову)** | | **Бег 30 м** | | **Челночный бег 3\*10** | | **Бег 300 м (ГНП) Бег 600 м (УТГ)** | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **ГНП** | 1-й год | 145 | 140 | 25 | 20 | 6,0 | 6,5 | 9,5 | 10,0 | 1,20 | 1,25 |
| 2-й год | 155 | 145 | 28 | 23 | 5,7 | 6,1 | 9,0 | 9,5 | 1,10 | 1,15 |
| 3-й год | 160 | 150 | 31 | 25 | 5,5 | 5,9 | 8,7 | 9,2 | 1,00 | 1,05 |
| **УТ** | 1-й год | 170 | 160 | 33 | 28 | 5,2 | 5,7 | 8,5 | 9,0 | 2,10 | 2,20 |
| 2-й год | 180 | 170 | 35 | 30 | 5,0 | 5,5 | 8,2 | 8,7 | 2,00 | 2,10 |
| 3-й год | 190 | 180 | 37 | 32 | 4,9 | 5,2 | 8,0 | 8,5 | 1,50 | 2,00 |
| 4-й год | 200 | 185 | 38 | 33 | 4,7 | 4,9 | 7,7 | 8,2 | 1,40 | 1,50 |
| 5-й год | 210 | 190 | 40 | 35 | 4,5 | 4,7 | 7,5 | 8,0 | 1,30 | 1,40 |

**Нормативные требования**

**по технической подготовке.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | | **Передвижение в защитной стойке** | | **Скоростное ведение** | | **Передача мяча** | | **Дистанционные броски** | | **Штрафные броски** | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **ГНП** | 1-й год | 10,3 | 10,5 | 17,0 | 17,5 | 14,5 | 15,0 |  |  |  |  |
| 2-й год | 10,2 | 10,4 | 16,7 | 17,3 | 14,2 | 14,7 | 3 | 2 |  |  |
| 3-й год | 10,0 | 10,2 | 16,5 | 17,0 | 14,2 | 14,5 | 4 | 3 |  |  |
| **УТ** | 1-й год | 9,5 | 9,7 | 16,0 | 16,5 | 14,0 | 14,4 | 5 | 4 | 4 | 2 |
| 2-й год | 9,2 | 9,4 | 15,5 | 16,0 | 13,8 | 14,2 | 6 | 5 | 5 | 3 |
| 3-й год | 9,0 | 9,2 | 15,0 | 15,5 | 13,7 | 14,0 | 7 | 6 | 6 | 4 |
| 4-й год | 8,7 | 9,0 | 14,5 | 15,0 | 13,6 | 13,9 | 8 | 7 | 7 | 5 |
| 5-й год | 8,5 | 8,7 | 14,0 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 9 | 8 | 8 | 6 |

**Текущие нормативы**

**Техническая подготовка**

1.Перемещение 5м ×6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направления движения), на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой - отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50- сантиметровых отрезок находится перед ним, квадрат-впереди слева). По сигналу учащихся передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата задним боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2.Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке). В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадке в 3 м от средней линии, второй- на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоит 3 стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается в защитной стойке левым боком к первому мячу, касается его левой рукой, за тем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком.

Обходит зону штрафного броска с лева направо, входит в область штрафного броска между 3-и и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них, правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попаданием в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

3. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

-точки 1-2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

-точки 2-4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45˚ к проекции щита;

-точка 5-6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90˚ к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

-точки 7 и 8 симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;

-точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита;

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2,4,6,8,10 – 5,5 м.

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, затем вторая серия – вновь с точек 1,2,3,4,5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

4.Штрафные броски. Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего – подбирает мяч сам. Учитывается процент попаданий.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название учебно-методического пособия | Год выпуска | Автор | Издательство |
| Общие вопросы подготовки юных баскетболистов | | | | |
| 1 | Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. | Москва 2012 | Бабакин В.А. – тренер центра подготовки спортсменов | Физкультура и спорт |
| 2 | Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 2 – младшие школьники | 2009 | Грецов А.Г., Попова Е.А. | СПбНИИ физического культуры, Санкт-Петербург |
| 3 | Возрастные особенности развития и педагогического взаимодействия в сфере физического воспитания. Книга 3 – подростки | 2009 | Грецов А.Г., Попова Е.А. | СПбНИИ физического культуры, Санкт-Петербург |
| 4 | Основы организации профилактической деятельности седи занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности.  Программы по профилактике наркомании, допинга, для занимающихся в ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР | 2007 | Под редакцией С.П. Евсеева | Росспорт 2007 |
| 5 | Современные тенденции развития, воспитания детей в учреждениях дополнительного образования | 2009 | Елизарова Н.Д., С.И. Еськов | Издательство ИПКРО |
| 6 | Использование кардиографии и эхокардиографии для педагогического контроля в спорте | 2005 | Сайкин С.В., Симонов С.Н., Китманов В.А. | ТГУ им.Г.Р.Державина |
| 7 | Упражнения с набивным мячом | 2005 | Глейберман А.Н. | ФиС, г. Москва |
| 8 | Упражнения со скакалкой | 2005 | Глейберман А.Н. | ФиС, г. Москва |
| 9 | Упражнения в парах | 2005 | Глейберман А.Н. | ФиС, г. Москва |
| 10 | Тренировка на выносливость | 2009 | Питер Янсен | Тулома, г. Москва |
| 11 | Мониторинг функциональной готовности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений | 2011 | Иорданская Ф.А. | Советский спорт, г. Москва |
| 12 | Физические качества спортсмена | 2009 | Зациорский В.М. | Советский спорт, г. Москва |
| Специальная учебно-методическая литература для отделения «Баскетбол» | | | | |
| 1 | Баскетбол | 2002 | Кузин В.В., Полиевский С.А. | ФиС, г. Москва |
| 2 | Вся баскетбольная рать | 2009 | Гомельский Е.Я. | ЗАО «Вагриус» |
| 3 | Рекомендации по работе с молодыми баскетболистами | 2009 | Российская Федерация Баскетбола | Советский спорт, г. Москва |
| 4 | Движение вверх | 2011 | Белов С. | ИД «Право» |
| 5 | Баскетбол | 2004 | Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР | Советский спорт, г. Москва |
| 6 | Баскетбол | 2007 | Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР | Советский спорт, г. Москва |
| 7 | Специальная подготовка баскетбольных арбитров | 2005 | Полиевский С.А., Костикова Л.В. | Советский спорт, г. Москва |