

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 3 от 05.10.2016г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 90 о/д от 06.10.2016г.



Козлов И.В.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

(для начального этапа подготовки)

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:
тренер-преподаватель
Граевский Андрей Валентинович

г. Гаврилов-Ям Ярославской области
2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по баскетболу Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»); нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разработанной авторами-составителями (А.Б. Мацак; А.Б. Саблин; В.Г. Башкирова; В.Г. Луничкин; М.И. Духовный; С.В. Чернов; Ю.М. Портнов), 2004г.

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по баскетболу воспитывают волевые качества, взаимовыручку, культуру поведения и т.д.

Актуальность программы. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Именно в игре, где творчески воссоздаются реальные жизненные ситуации, наилучшим образом формируются качество личности, определяющие успешность трудовой деятельности. Игра – процесс моделирования реальных жизненных условий. Посредством игры приобретаются жизненные навыки и умения. Она заставляет совершенствовать психологические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека. Коллективность действий и появление тактики в игре становится возможным благодаря способности мыслить. Поэтому спортивная тренировка является продолжением активной физической деятельности обучающихся.

Новизна программы. Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального учреждения дополнительного образования «Гаврилов-Ямская детско-юношеская спортивная школа» для работы на этапе начальной подготовки с обучающимися от 10 до 15 лет сроком реализации 3 года. В программе представлены годовые тематические планы для групп начальной подготовки по годам обучения.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, 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 УТ этап подготовки.

Цель программы – многолетняя подготовка спортивных резервов для баскетбола в детско-юношеской спортивной школе, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Укреплять здоровье, развивать физические качества, содействовать физическому развитию обучающихся;
2. Обучать технике и тактике игры в баскетбол;
3. Воспитывать морально-волевые качества личности;
4. Формировать у занимающихся стойкий интерес к занятиям баскетболом.

Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Ожидаемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получают навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”. Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров).
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**Условия комплектования учебных групп,
учебно-тренировочные и соревновательные режимы на этапе начальной подготовки**

Таблица 1

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1-й	10-11	15	3	6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й	12-13	15	3	9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й	14-15	15	3	9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)

Таблица 2

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Средства подготовки	Этап начальной подготовки		
	До года	Свыше года	
Общая физическая	30	25	25
Специальная физическая	15	26	16
Техническая	20	21	21
Тактическая	15	15	15
Игровая	15	17	17
Соревнования	5	6	6

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

В таблице 3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

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

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств**

Таблица 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

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

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии

параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

По физической подготовке

Группы		оценка	Прыжок в длину с места (см.) мальчики девочки		Высота подскока (см.) (по Абалакову) мальчики девочки		Бег 20 м. мальчики девочки		Бег 300м. (ГНП) Бег 600м. (УТГ) мальчики девочки		Бег 40 сек. (м.) мальчики девочки	
Группа начальной подготовки	1-й год		5	160	155	30	28	4,2	4,5	1.16	1.20	4п 15м.
		4	1.50	1.45	27	25	4,3	4,6	1.20	1.24	4п	3п 20м.
		3	1.40	1.35	22	20	4,5	4,7	1.25	1.29	3п 15м.	3п 10м.
	2-й год	5	174	160	32	32	4,0	4,3	1.07	1.15	5п	4п 20м.
		4	165	150	30	30	4,1	4,4	1.10	1.18	4п 15м.	4п
		3	155	140	27	26	4,3	4,6	1.14	1.22	4п	3п 20м.
	3-й год	5	190	180	35	35	3,9	4,0	0.55	1.00	5п 20м.	5п 10м.
		4	180	170	33	32	4,0	4,1	0.58	1.03	5п	4п 20м.
		3	170	160	30	28	4,2	4,3	1.02	1.07	4п 15м.	4п

По технической подготовке

Группы		оценка	Передвижения в защитной стойке мальчики девочки		Скоростное ведение (сек.) мальчики девочки		Передача мяча в движении (сек.) мальчики девочки		Дистанционные броски (%) мальчики девочки		Штрафные броски (%) мальчики девочки	
Группа начальной подготовки	1-й год	5	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30
		4	10,4	10,6	15,2	15,5	14,5	14,8	25	25	25	25
		3	10,9	11,0	15,6	16,0	15,0	15,3	20	20	20	20
	2-й год	5	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
		4	10,3	10,5	15,1	15,3	14,3	14,7	25	25	30	30
		3	10,8	10,9	15,5	15,8	14,7	15,2	20	20	25	25
	3-й год	5	9,8	10,0	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	40	40
		4	10,1	10,3	14,9	15,2	14,2	14,6	30	30	35	35
		3	10,6	10,8	15,3	15,6	14,6	15,1	25	25	30	30

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

1. Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
 - Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
 - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
 - Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
 - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
 - Обучение технике двух шагов с места, в движении.
 - Броски двумя руками от груди с двух шагов.
5. Тактическая подготовка
- Нападение
- Выход для получения мяча на свободное место.
 - Обманный выход для отвлечения защитника.
 - Розыгрыш мяча короткими передачами.
 - Атака кольца.
 - «Передай мяч и выходи».
 - Наведение своего защитника на партнера.
- Защита
- Противодействие получению мяча.
 - Противодействие выходу на свободное место.
 - Противодействие розыгрышу мяча.
 - Противодействие атаке кольца.
 - Подстраховка.
 - Система личной защиты.
6. Игровая подготовка
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
 - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
7. Контрольные и календарные игры
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
 - Итоговые контрольные игры.

2-ой год обучения

1. Общие основы баскетбола

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя руками от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».

- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

3-ий год обучения

1. Теоретическая подготовка

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. Специальная физическая подготовка

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

5. Игровая подготовка

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдавать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7. Контрольные и календарные игры

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Методическое обеспечение программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально- фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Классификация средств подготовки.

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	соревновательная
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5
Соревновательные	Участие в соревнованиях			

Классификация методов подготовки по направленности воздействия.

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
Физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка
Техническая подготовка	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
Тактическая подготовка	---//---//---//---	Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
Игровая подготовка (соревновательная)	---//---//---//---	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	---//---//---//---

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы

1. спортивный зал № 1 МОУ СШ № 6,
2. оборудование и спортивный инвентарь:
 - гимнастические лавки,
 - шведские стенки,
 - баскетбольные щиты,
 - волейбольная сетка,
 - футбольные ворота,
 - мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи набивные,
 - скакалки, канат,
 - гимнастическая перекладина,
 - гимнастические кольца,
 - гимнастические брусья,
 - маты гимнастические

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для группы начальной подготовки по баскетболу
первого года обучения (нагрузка 6 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол- во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Значение физ. развития граждан России. Для их подготовки к труду и защите Родины.	2
1.2	Планирование и контроль спортивной подготовки.	3
1.3	Основы техники игры и техническая подготовка.	4
1.4	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	4
1.5	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях.	3
1.6	Правила по мини-баскетболу.	1
1.7	Установка на игру и разбор результатов.	2
1.8	Психологическая подготовка юных спортсменов.	5
1.9	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств.	3
2.0	Подведение итогов года	1
Итого часов:		28
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	12
1.2	Беговые упражнения	8
1.3	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.	8
1.4	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	10
1.5	Комбинированные упражнения.	8
1.6	Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500м, 800, 1000 м.	12
1.7	Подвижные игры»10 передач», «Снайперы», различные «пятнашки»	10
1.8	Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.	10
Итого часов ОФП:		78
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов(сгибание, разгибание. Круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	20
2.2	Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, вправо, влево. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.	18
2.3	Упражнения для координации движений	14
2.4	Упражнения для развития специальной выносливости.	14
Итого часов СФП:		66

3. Техническо-тактическое мастерство		
3.1	Техническая подготовка	
	Передвижения в защитной стойке, работа рук, ног. Финты, обманные движения, остановки, повороты.	2
	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.	2
	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.	2
	Скрытые передачи.	2
	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	2
	Перевод под ногой, за спиной.	2
	Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.	2
	Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.	2
	Обучение броску крюком.	2
	Разноудаленные броски с места и в движении.	2
	Обучение технике трехочкового броска.	2
	Дальнейшее обучение штрафному броску.	2
	Бросок в прыжке одной рукой.	2
3.2	Тактическая подготовка	
	Нападение	
	Командная атака кольца соперника.	2
	Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.	2
	Наведение.	2
	Треугольник, тройка.	2
	Малая восьмерка.	2
	Скрестный выход.	2
	Сдвоенный заслон.	2
	Система быстрого прорыва.	2
	Система эшелонированного прорыва.	2
	Система нападения через центрального.	2
	Защита	
	Противодействие атаки кольца.	2
	Подстраховка.	2
	Переключение.	2
	Проскальзывание.	2
	Групповой отбор мяча.	2
	Система личной защиты.	2
	Система зонной защиты.	2
	Система смешанной защиты.	2
	Система личного прессинга.	2
	Система зонного прессинга.	2
3.3	Игровая подготовка	
	Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	3
	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	3
	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	3

	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).	3
	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.	3
	Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.	3
	Освоение терминологии принятой в баскетболе.	2
	Овладение командным языком, умение отдать рапорт.	2
	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2
	В качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и т.д.	2
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку перед группой.	2
Итого часов:		94
4. Контрольные нормативы и соревнования		
4.1	Участие в первенстве школы по баскетболу	2
4.2	Участие в матчевых встречах по мини- баскетболу	2
4.3	Участие в товарищеских играх	2
4.4	Участие в Спартакиаде района по баскетболу.	2
5. Углубленное медицинское обследование		2
Всего за год:		276

**Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий
для группы начальной подготовки по баскетболу
свыше 2-х лет (нагрузка 9 часов в неделю)**

№ п/п	Содержание программного материала	Кол- во часов
1. Теоретическая подготовка		
1.1	Значение физ. развития граждан России. Для их подготовки к труду и защите Родины.	2
1.2	Планирование и контроль спортивной подготовки.	4
1.3	Основы техники игры и техническая подготовка.	5
1.4	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	5
1.5	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях.	4
1.6	Правила по мини-баскетболу.	1
1.7	Установка на игру и разбор результатов.	2
1.8	Психологическая подготовка юных спортсменов.	6
1.9	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств.	4
2.0	Подведение итогов года	1
Итого часов:		34
2. Практическая подготовка		
<i>1. Общая физическая подготовка</i>		
1.1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	20
1.2	Беговые упражнения	10
1.3	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 метров. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.	10
1.4	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	12
1.5	Комбинированные упражнения.	12
1.6	Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500м, 800, 1000 м.	12
1.7	Подвижные игры «10 передач», «Снайперы», различные «пятнашки»	15
1.8	Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.	12
Итого часов ОФП:		103
<i>2. Специальная физическая подготовка</i>		
2.1	Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание. Круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	40
2.2	Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, вправо, влево. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.	39
2.3	Упражнения для координации движений	20
2.4	Упражнения для развития специальной выносливости.	20
Итого часов СФП:		119
3. Техническо-тактическое мастерство		
3.1	Техническая подготовка	

	• Передвижения в защитной стойке, работа рук, ног. Финты, обманные движения, остановки, повороты.	3
	• Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.	3
	• Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.	3
	• Скрытые передачи.	3
	• Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	3
	• Перевод под ногой, за спиной.	3
	• Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.	3
	• Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.	3
	• Обучение броску крюком.	3
	• Разноудаленные броски с места и в движении.	3
	• Обучение технике трехочкового броска.	3
	• Дальнейшее обучение штрафному броску.	3
	• Бросок в прыжке одной рукой.	3
3.2	Тактическая подготовка	
	Нападение	
	• Командная атака кольца соперника.	3
	• Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.	3
	• Наведение.	2
	• Треугольник, тройка.	3
	• Малая восьмерка.	3
	• Скрестный выход.	3
	• Сдвоенный заслон.	3
	• Система быстрого прорыва.	3
	• Система эшелонированного прорыва.	3
	• Система нападения через центрового.	3
	Защита	
	• Противодействие атаки кольца.	3
	• Подстраховка.	2
	• Переключение.	2
	• Проскальзывание.	2
	• Групповой отбор мяча.	3
	• Система личной защиты.	3
	• Система зонной защиты.	3
	• Система смешанной защиты.	3
	• Система личного прессинга.	3
	• Система зонного прессинга.	3
3.3	Игровая подготовка	
	• Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.	7
	• Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	7
	• Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.	7
	• Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед	7

	игрой и во время игры, независимо от ее исхода).	
	Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.	7
	Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.	7
	Освоение терминологии принятой в баскетболе.	2
	Овладение командным языком, умение отдать рапорт.	2
	Проведение упражнений по построению и перестроению группы.	2
	В качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря и т.д.	2
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку перед группой.	2
Итого часов:		147
4. Контрольные нормативы и соревнования		
4.1	Участие в первенстве школы по баскетболу	2
4.2	Участие в матчевых встречах по мини- баскетболу	2
4.3	Участие в товарищеских играх	3
4.4	Участие в Спартакиаде района по баскетболу.	2
5. Углубленное медицинское обследование		2
Всего за год:		414