

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 6 |
| 1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 8 |
| * 1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса | 8 |
| * + 1. Этап начальной подготовки | 9 |
| * + 1. Тренировочный этап | 11 |
| * 1. Теория и методика физической культуры и спорта | 13 |
| * 1. Общая физическая подготовка | 15 |
| * 1. Специальная физическая подготовка | 16 |
| * 1. Избранный вид спорта | 18 |
| * + 1. Технико-тактическая подготовка | 18 |
| * + 1. Интегральная подготовка | 24 |
| * + 1. Соревновательная деятельность | 26 |
| * + 1. Инструкторская и судейская практика | 26 |
| * + 1. Психологическая подготовка | 26 |
| * 1. Максимальные объемы тренировочных нагрузок | 28 |
| * 1. Требования техники безопасности при проведении занятий | 28 |
| 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 29 |
| 5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА | 34 |
| 6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 34 |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ | 35 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ | 36 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении баскетбола ГБОУ ДО ЧАО «ОДЮСШ».

Программа разработана в соответствии:

* Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре в Российской Федерации»;
* Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:
* приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»;
* приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* приказ Минобрнауки России от 29.08.13 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. №СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

С учетом требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол от 10 апреля 2013 г. № 114.

**Деятельность по Программе направлена на:**

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
* отбор одаренных детей,
* создание условий для физического воспитания и физического развития,
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - баскетболе,
* подготовка к освоению программы спортивной подготовки,
* подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Основными задачами реализации программы являются:**

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное

**Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:**

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

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

**Отличительные особенности баскетбола:**

* ***Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
* ***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
* ***Соревновательный характер***. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
* ***Непрерывность и внезапность изменения условий игры***. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
* ***Высокая эмоциональность.*** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.
* ***Самостоятельность действий***. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.
* ***Этичность игры.*** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Структура системы спортивной подготовки баскетболистов.**

Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки:

* начальной подготовки (2года),
* тренировочный (этап спортивной специализации), предусматривающий два периода обучения — период начальной специализации (2 года) и период углубленной специализации (3 года).

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальная наполняемость групп.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной   подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для   зачисления в   группы (лет) | Минимальная наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной   подготовки | 2 года | 8 | 12 |
| Тренировочный этап | 5 лет | 11 | 10 |

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

* групповые тренировочные занятия,
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
* тренировочные сборы,
* участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
* инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия,
* промежуточная и итоговая аттестация.

Система многолетней подготовки игроков по баскетболу требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

**Учебный план подготовки обучающихся по предпрофессиональной программе составлен на 52 недели.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел подготовки | Начальной подготовки | | Учебно- тренировочной  подготовки | | | | |
| 1г | 2 г | 1 г | 2 г | 3г | 4 г | 5 г |
| 1. | Теория и методика ФК и С | 10 | 18 | 18 | 24 | 34 | 34 | 34 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 90 | 98 | 106 | 93 | 128 | 118 | 108 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 45 | 64 | 91 | 94 | 164 | 164 | 164 |
| 4. | Техническая подготовка | 92 | 104 | 132 | 134 | 184 | 170 | 170 |
| 5. | Тактическая подготовка | 28 | 48 | 95 | 93 | 134 | 148 | 152 |
| 6. | Интегральная подготовка | 12 | 30 | 80 | 82 | 132 | 140 | 152 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | 12 | 28 | 28 | 36 |
| 8. | Соревновательная деятельность | 21 | 40 | 72 | 72 | 112 | 112 | 112 |
| 9. | Промежуточная и итоговая аттестация | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 |
|  | Общее количество часов | **312** | **416** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** |

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Методические рекомендации**

**по организации тренировочного процесса**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели и физические качества | Мальчики, возраст (лет) | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

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 мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

**3.1.1. Этап начальной подготовки**

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

**Общая физическая подготовка.** ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

**Техническая подготовка.** Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

**3.1.2. Тренировочный этап**

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности

2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.

5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.

7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

**Физическая подготовка** в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

**Тактическая подготовка.**

Задачи тактической подготовки:

* расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
* воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных:
* изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

**Игровая подготовка** в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

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 (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

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

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Программный материал по теоретической подготовке:

**Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития баскетбола.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития баскетбола и спорта в городе и области.

**Тема 2. История развития баскетбола.** История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

**Тема 3. Требования техники безопасности при занятии баскетболом.**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

**Тема 4. Необходимые сведения о строении, функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

**Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки.** Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий баскетболом. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви.

**Тема 6. Основы законодательства в сфере ФК и спорта.** Правила соревнований по футболу, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Тема 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных при­вычек.

**Тема 8. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Травматизм в процессе занятий баскетболом, профилактика травматизма.

**Тема 9. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.** Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

**Тема 10. Требования к инвентарю и оборудованию.** Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

**Тема 11. Основы техники и тактики игры в баскетбол.** Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий.

**Тема 12. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.** Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

**Тема 13. Основы 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 задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Тема 14. Основы спортивного питания.** 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.

**3.3. Общая физическая подготовка**

(материал для всех этапов подготовки)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая- для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

Легкоатлетические упражнения*.* Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Беговые эстафеты», «Метко в цель», «Перестрелка», «Снайпер», «Встречные эстафеты», «Катающаяся мишень», «Десять передач» и др. Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Спортивные игры на время.

- подвижные игры и эстафеты,

- сопутствующие виды спорта: стритбол.

- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

**3.4. Специальная физическая подготовка**

(материал для всех этапов подготовки)

Рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами, «танцующим» шагом. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг).

Бег с изменением скорости и направления в колонне по одному и, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления на 360 градусов, прыжок вверх, Ловля от стены сидя. Ведение мяча с заданием (с выбиванием мяча у партнера, ведение мяча по скамейке и т.д.).

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Десять передач»,» «Чай, чай выручай с ведением», различные варианты игры «салочки», специальные эстафеты с выполнением разных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой, передачи набивного мяча в прыжке партнеру (двумя руками, одной рукой). Упражнения для кистей с гантелями, булавами. Метание мячей различного объема и веса.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с доставанием до щита; тоже с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и обеих ногах на месте, в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки с места вперед, назад, влево, вправо отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча или другого предмета, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег на короткие отрезки с прыжками в начале, середине и конце задания. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, гантели, набивные мячи)

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча, круговые движения кистями. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние до стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа (ноги удерживает партнер) (с 14 лет для мальчиков).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой) и ловля. Броски набивного мяча на дальность от груди из стойки баскетболиста (соревнование). Поочередные броски и ловля набивного мяча. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену с увеличением расстояния до стены. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Передачи в стену несколькими мячами одновременно.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, партнеру и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков. Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь от гимнастической скамейки

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне коленей) движение руками до уровня плеч (имитация движения при броске), стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движения руками из-за головы вверх и перед. То же, одной рукой – правой, левой. То же, но амортизатор укреплен на нижнюю рейку. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднимание рук через стороны вверх, поднимание рук вверх и отведение назад. Тоже, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в сторону партнера. Броски снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, на попадание в определенную цель. Упражнения с баскетбольным мячом выполняют многократно подряд.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча правой и левой рукой одновременно. Ведение двух мячей одновременно со сменой высоты отскока. Ведение двух мячей с изменением скорости и направления. Различные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли и передачи мяча с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития специальной выносливости. Учебные игры с заданием (удлиненное время выполнения, со специальным заданием).

**3.5. Избранный вид спорта**

**3.5.1.Техническая подготовка**

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| До 1 года | Св. 1 года | Начальная специализация | Углубленная специализация |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | + | + |  |
| Остановка двумя шагами |  | + | + |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча 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 (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 с места | + | + |  |  |
| 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 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 по зигзагом |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + |
| 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 |  |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками с верху | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + |
| 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 | + | + | + |  |
| 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 сверху вниз |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной 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 к щиту |  | + | + | + |

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| До 1 года | Св. 1 года | Начальная специализация | Углубленная специализация |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + |  |
| Атака корзины | + | + | + | + |
| «передай мяч и выходи» | + | + | + |  |
| 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 |  |  |  | + |

**Тактика защиты**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| До 1 года | Св. 1 года | Начальная специализация | Углубленная специализация |
| Противодействие получению мяча | + | + |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |  |
| 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 смешанной защиты |  |  |  | + |
| Система личного прессинга |  |  |  | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |
| Игра в большинстве |  |  | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  | + | + |

**3.5.2. Интегральная подготовка**

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

**Интегральная подготовка** – направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности*.* В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты с вы­полнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании 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, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократ­ного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение при выполнении тактических действий: инди­видуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдель­но в индивидуальных, групповых и командных.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решении учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревно­ваниях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

**3.5.3. Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| 1 год | Свыше 1 года | Начальная специализация | Углубленная специализация |
| контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр в год | 10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 |

**3.5.4. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

**3.5.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса баскетболиста.

Основное содержание психологической подготовки баскетболиста состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В баскетболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности баскетболиста. Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связанна с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится баскетбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

**3.6. Максимальные объемы тренировочных нагрузок**

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3х академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| 1 год | Свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Количество занятий в неделю (/максимальное) | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 312 | 312 | 312 |

**3.7. Требования техники безопасности при проведении занятий**

**1. Общие требования безопасности**   
1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

* 1. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  2. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:  
     - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадке.
  3. Занятия по баскетболу должны проводится в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
  4. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
  5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
  6. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.
  7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**  
2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.

**3. Требования безопасности во время занятий**

* 1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
  2. Строго выполнять правила проведения игры.  
     3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.  
     3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.  
     3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.  
4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.  
4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.  
  
 **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.  
5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на этапах обучения, начиная с этапа начальной подготовки 1 года обучения, итоговая аттестация проводится по окончании полного выполнения обучающимся требований дополнительной образовательной программы по баскетболу.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по баскетболу);
* участие в соревнованиях различного уровня.

**Итоговая аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью определения степени освоения образовательной программы.

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной предпрофессиональной программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по физической и теоретической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе «Баскетбол».

**Программа тестирования:**

1. Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
2. Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
3. Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

* Бег 40 секунд (метры)

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

* Высота прыжка (см)

Высота прыжка определяется следующим образом: обучающийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх – отмечается деление, которого он коснулся. Затем из и.п. – стоя на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства – отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. Результат учитывается с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным и исходным показателями.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-15 лет** | | | **16-17 лет** | | | **18 лет** | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,1 | 10,4 | 10,7 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 8,7 | 9,0 | 9,4 | 8,2 | 8,5 | 8,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 120 | 115 | 110 | 140 | 130 | 120 | 160 | 150 | 140 | 185 | 175 | 165 | 210 | 200 | 185 | 215 | 210 | 200 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 |
| **С**  **Ф**  **П** | Бег 40 с (метры) | 190 | 180 | 170 | 200 | 190 | 180 | 210 | 200 | 190 | 220 | 210 | 200 | 230 | 220 | 210 | 240 | 230 | 220 |
| Высота прыжка (см)  (по Абалакову) | 20 | 18 | 15 | 23 | 20 | 18 | 25 | 22 | 20 | 28 | 25 | 23 | 31 | 28 | 25 | 35 | 31 | 28 |
| **ДЕВУШКИ** | | **8 лет** | | | **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | | | **13-15 лет** | | | **16-17 лет** | | | **18 лет** | | |
| **Контрольные / оценка**  **Нормативы** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,7 | 10,9 | 11,1 | 10,4 | 10,6 | 10,9 | 10,1 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,2 | 9,5 | 9,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 115 | 110 | 105 | 130 | 125 | 120 | 145 | 140 | 135 | 155 | 150 | 145 | 170 | 160 | 150 | 175 | 165 | 155 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| **С**  **Ф**  **П** | Бег 40 с (метры) | 180 | 170 | 160 | 190 | 180 | 170 | 200 | 190 | 180 | 210 | 200 | 190 | 220 | 210 | 200 | 230 | 220 | 210 |
| Высота прыжка (см)  (по Абалакову) | 18 | 16 | 13 | 20 | 18 | 16 | 23 | 21 | 18 | 25 | 23 | 20 | 28 | 25 | 23 | 31 | 25 | 23 |

**Контрольные испытания по технической подготовке**

**отделения баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Передвижение в защитной стойке(с) | | | Скоростное ведение(метров) | | | Дистанционные броски (%)  из 10 бросков | | | Штрафные броски (%)  из 10 бросков | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **НП-1** | **м** | 11,1 | 11,3 | 11,5 | 190 | 180 | 170 | 20 | 18 | 16 | 20 | 18 | 16 |
| **д** | 11,3 | 11,5 | 11,8 | 180 | 170 | 160 | 20 | 18 | 16 | 20 | 18 | 16 |
| **НП-2** | **м** | 11,0 | 11,2 | 11,4 | 200 | 190 | 180 | 22 | 20 | 18 | 25 | 20 | 18 |
| **д** | 11,2 | 11,4 | 11,6 | 190 | 180 | 170 | 22 | 20 | 18 | 25 | 20 | 18 |
| **УТ-1** | **м** | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 210 | 200 | 190 | 26 | 24 | 22 | 30 | 25 | 20 |
| **д** | 11,1 | 11,3 | 11,5 | 200 | 190 | 180 | 24 | 22 | 20 | 30 | 25 | 20 |
| **УТ-2** | **м** | 10,0 | 10,2 | 10,6 | 220 | 210 | 200 | 30 | 27 | 25 | 35 | 30 | 25 |
| **д** | 10,8 | 11,2 | 11,4 | 210 | 200 | 190 | 28 | 25 | 23 | 35 | 30 | 25 |
| **УТ-3** | **м** | 9,8 | 10,0 | 10,4 | 230 | 220 | 210 | 35 | 32 | 28 | 40 | 35 | 30 |
| **д** | 10,6 | 10,8 | 11,0 | 220 | 210 | 200 | 33 | 30 | 28 | 40 | 35 | 30 |
| **УТ-4** | **м** | 9,7 | 9,9 | 10,2 | 240 | 230 | 220 | 40 | 37 | 35 | 45 | 40 | 35 |
| **д** | 10,5 | 10,7 | 10,9 | 230 | 220 | 210 | 38 | 35 | 33 | 45 | 40 | 35 |
| **УТ-5** | **м** | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 250 | 240 | 230 | 45 | 40 | 38 | 50 | 45 | 40 |
| **д** | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 240 | 230 | 220 | 40 | 38 | 35 | 50 | 45 | 40 |

**5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результаты отреализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапе *начальной подготовки первого года обучения обучающиеся* будут знать и уметь выполнять основные технические элементы баскетбола (ведение, бросок, передачи).

Обучающийся сможет овладеть широким кругом двигательных навыков и умений.

Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

Прогнозируемые результаты

Э*тап начальной подготовки:*

* привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
* утверждение здорового образа жизни;
* воспитание физических и морально-этических качеств.

Критерии оценок:

* динамика показателей развития физических качеств обучающихся;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
* уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

У*чебно-тренировочный этап:*

* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по баскетболу;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.

Критерии оценки:

* состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
* освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по баскетболу.

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для плодотворных тренировок по баскетболу, направленных на повышение уровня двигательной активности обучающихся необходимо:

* Игровой зал;
* Тренажерный зал.

Спортивный инвентарь:

Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный, медицинболы 2-3 кг);

Утяжелители;

* Гимнастические скамейки,
* Гимнастические стенки,
* Скакалки.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;

3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114)

6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

**Методическая литература**

1.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ. – М. АСТ: Астрель,2006 г.

4. Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2001.102 с.

5. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 2005. 78 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520

7. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.

Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений

/ ред. Ю.Д. Железняка – М.2003г/

8. Луничкин В, Чернов С., Чернышов С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: методическое пособие для тренеров ДЮСШ м, 2012г/

9.Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ.воспитания /Корягин В.М. – Львов 1998г./

10.Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.- М,2002г/

11. Баскетбол / Дрюэт Д. перевод с англ. Д.Дрюэт, П.Мейсон- М,2002г/.

12. Д.Р. Вуден «Современный баскетбол».

13. Портных Ю.И. и др. «Игры в тренировке баскетболистов» Учебно- методическое пособие НГУ им.П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу.

14. Российская федерация баскетбола [www.basket.ru](http://www.basket.ru)