

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЛИЦЕЙ № 41»**

Рассмотрена на заседании лаборатории
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.
Принята на заседании педагогического Совета
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.
УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 191-од от 30.08.2022 г.
Директор ГБОУ УР «Лицей № 41»
 Т.В. Анисимова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Баскетбол»**

Уровень программы: базовый.
Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Глухова Полина Сергеевна

ИЖЕВСК

2022 – 2023 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	стр. 3
1.2 Цель и задачи программы.....	стр. 4
1.3 Содержание учебно-тематического плана	стр. 6
1.4 Планируемые результаты.....	стр. 19

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1 Календарный учебный график.....	стр. 21
2.2 Условия реализации программы.....	стр. 22
2.3 Формы аттестации и контроля.....	стр. 25
Список литературы	стр. 31

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы прежде всего это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей ГБОУ УР «Лицей №41», возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: баскетбол, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Этап начальной подготовки (НП).1-й год обучения

Основные задачи этапа:

- обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Перевод на последующий год обучения проводится на основании проходных баллов.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы (табл.1).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах ГБОУ УР «Лицей №41».

Таблица 1.

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Мин. наполняемость групп(человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Кол-во тренировок в неделю
Начальной подготовки	1-й год	12	25	6	3

Основным показателем работы программы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 9 - 12 лет (4 – 5 классы).

Объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (6 академических часов в неделю, всего – 312 занятий).

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 1,5 часа с перерывом на 10 минут через каждые 45 минут. При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В случае невозможности продолжения образовательного процесса в силу объективных причин (аварийной ситуации в образовательной организации, в периоды проведения мероприятий по профилактике гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций, морозных дней и т.п.),

предусматривается организация образовательного процесса в режиме удаленного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.3 Содержание программы

Общие положения

При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу баскетболистов, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа обучающихся.

Весь учебно-тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики нападения и защиты;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки;
- подготовка одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры.

Программа составлена для первого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Учебно-тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во учебных часов	в том числе		Форма контроля
			теоретические	практические	
1.	Вводный урок. Инструктаж ТБ.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	10	10	-	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	86	-	86	Практическое занятие, тест
4.	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Практическое занятие, тест
5.	Техническая	74	12	62	Практическое занятие, тест
6.	Тактическая (интегральная)	50	16	34	Практическое занятие, тест
7.	Контрольные и календарные игры, Контрольные испытания	20	-	20	Практическое занятие, тест
8.	Психологическая подготовка	10	5	5	Практическое занятие, тест, педагогическое наблюдение
9	Восстановительные мероприятия.	11		11	Практическое занятие, тест
10.	Учебно- тренировочные сборы.	18		18	
	Итого	312	47	265	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. (1ч)

2. Теоретическая подготовка (10ч)

Одна из основных форм реализации предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе по плану.

Задачи:

1) получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры обучающихся;

2) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на учебно-тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Разделы теоретической подготовки:

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире

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

История развития баскетбола

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Международные баскетбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация баскетбола. Лучшие баскетболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Эволюция правил баскетбола с момента зарождения и до наших дней.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Строение и функции организма человека

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное

давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры баскетбольных площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. баскетболом (баскетбольные фермы, баскетбольные щиты, кольца) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия баскетболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда учащихся при работе со спортивным инвентарём.

3. Общая физическая подготовка (86 ч.)

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

- 1) развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- 2) освоение комплексов физических упражнений;
- 3) укрепление здоровья,
- 4) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма,
- 6) содействие гармоничному физическому развитию.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки баскетболиста.

Разделы общей физической подготовки:

Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение.

Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для мышц ног:

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

Упражнения для мышц шеи и туловища:

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

Упражнения для всех групп мышц):

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

Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догоняшки с ведением мяча», «Догоняшки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета

футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы ОФП на всех этапах подготовки:

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля (для УТГ).

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 300м., 500м. (для групп НП), 800м, 1000м. (для групп Т и ССМ). Кросс на дистанцию для девочек от 800 до 1500 (для групп НП) от 1500м до 3000м (для УТГ), для мальчиков от 1000 до 2500м. (для групп НП), от 2500 до 5000м. (для УТГ). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 минут (для групп НП) от 30 минут до 1 часа (для групп Т и ССМ). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1км. до 3км. (для групп НП) от 3км. до 10 км на время (для УТГ). Марш-бросок. Туристические походы.

4. Специальная физическая подготовка (32 ч).

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- 1) развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2) повышение индивидуального игрового мастерства;
- 3) освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- 4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Общеподготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки баскетболиста:

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки:

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине

и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: группы НП-1 - массой 1; группы НП-2 и НП-3 массой 2- 3 кг.; группы Т и ССМ – массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп Т и ССМ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (2050 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с

разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 -3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

5. Основы техники и тактики (124ч).

Задачи на всех этапах подготовки:

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по баскетболу;
- освоение инструкторской и судейской практикой;
- освоение средств и методов медико-восстановительных мероприятий.

Реализуется через групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с юными баскетболистами является использование спортивного инвентаря и оборудования (в том числе мячей, баскетбольных ферм и т.д.), отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

6. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (20ч.).

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки баскетболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

7. Психологическая подготовка (10ч.).

Психологическая подготовка — воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений и связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное

трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий баскетболом;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям баскетболом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самобилизации.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции.

8. Восстановительные мероприятия (11ч.).

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. *Педагогические* - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. *Психологические* – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.: психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.); психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.). *Гигиенические* средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. *Медико-биологические* средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

12. Учебно-тренировочные сборы (18ч).

Учебно-тренировочный сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности УТС, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

1.4 Планируемые результаты

Обучающиеся в группах начальной подготовки обучения должны:

Знать:

- правила поведения в спортивном зале, раздевалках;
- гигиенические требования к одежде;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма, жизненная ёмкость лёгких;
- история развития баскетбола в Удмуртской Республике;
- простудные заболевания у спортсменов: причины и профилактика;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- лучших игроков города и России;
- простейшие правила игры.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Демонстрировать: (табл.3).

Таблица 3.

№ п/п	ТЕСТЫ	10 лет		11 лет	
		Мал.	дев.	Мал.	дев.
1	Бег 20 м с высокого старта, (с)	3,8	4,0	3,6	3,8
2	Высота подскока с места по Абалакову, (см)	34	30	38	34
3	Метание набивного мяча (1 кг) из исходного положения сидя у стены, мяч над головой, (см)	300	280	340	300
4	40-секундный бег по баскетбольной площадке от лицевой линии, (м)	155	140	170	155

5	Передвижение в стойке защитника 6 раз по 5 м, в квадрате со стороной 5 м, (с)	12,0	12,80	11,4	12,0
6	Бег 20 м "восьмеркой" (на площадке находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, третья – 10м), (с)	6,2	6,6	5,8	6,2
7	Ведение мяча 20 м "восьмеркой" (при обводке стойки мяч ведется "дальней" рукой от нее), (с)	8,4	8,8	7,8	8,2
8	Передача мяча одной рукой за 30 с на расстоянии 1,5 м (кол-во раз)	32	28	40	34
9	Демонстрация техники бросков с ближних дистанций одной рукой (правой, левой) с места.				
10	То же со средних дистанций.				
11	Демонстрация техники бросков мяча в движении с правой и левой стороны от щита				

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Временные периоды									Всего недель	Всего часов
	Сентябрь-август, в том числе по неделям										
	1-4	5 -9	10 - 17	18-19	20 - 26	27 - 35	36-42	43-50	51 - 52	52	
1	У	У	У	К	У	У	У	У	А	52	312
Итого											312

2.2 Условия реализации программы

Классификация средств подготовки баскетболиста в рамках общей и специальной физической подготовки

Таблица 5.

Средства	Общая и специальная физическая подготовка
Общеподготовительные упражнения	Упражнения из других видов спорта
Специально-подготовительные	Упражнения, по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузку
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах

Классификация методов подготовки по направленности воздействия в рамках общей и специальной физической подготовки

Таблица 6.

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	Неспецифическая	Специфическая	Специфическая, неспецифическая
Общая и специальная физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повторный	Интервальный метод, целостного моделирования	Метод сопряжения, круговая тренировка

Классификация средств подготовки баскетболиста

Таблица 7.

Средства	Избранный вид спорта		
	Техническая	Тактическая	Соревновательная
Общеподготовительные упражнения	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры.
Специально-подготовительные	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Выполнение приемов в усложненных условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1x1; 2x2; 3x3; 4x4; 5x5; 3x2; 2x1; 2x3; 1x2
Соревновательные	Участие в соревнованиях, товарищеских матчах		

**Классификация методов подготовки по направленности
воздействия в баскетболе**

Таблица 8.

Методы видов подготовки		Направленность нагрузки		
		Неспецифическая	Специфическая	Специфическая, неспецифическая
Избранный вид спорта	Техническая подготовка	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного упражнения	Метод Лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного упражнения	Метод ориентирования, срочной информации
	Тактическая подготовка	-	Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
	Соревновательная	-	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	-

2.3 Формы аттестации и контроля

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе школы.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол);
- результаты выполнения требований (на основании результатов участия в соревнованиях).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при

выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований.

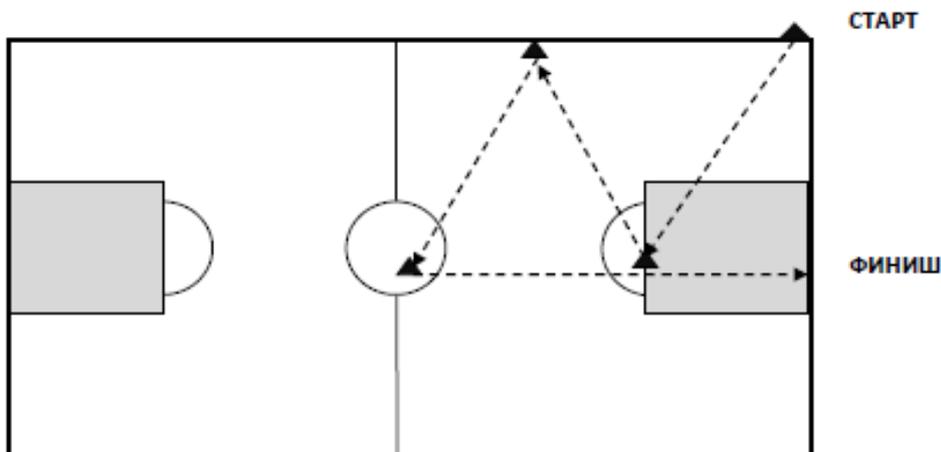
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

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

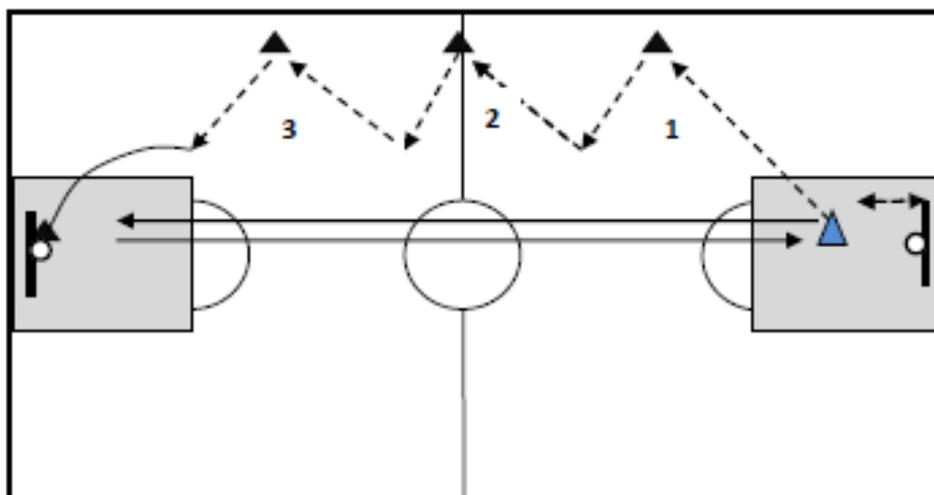
Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение

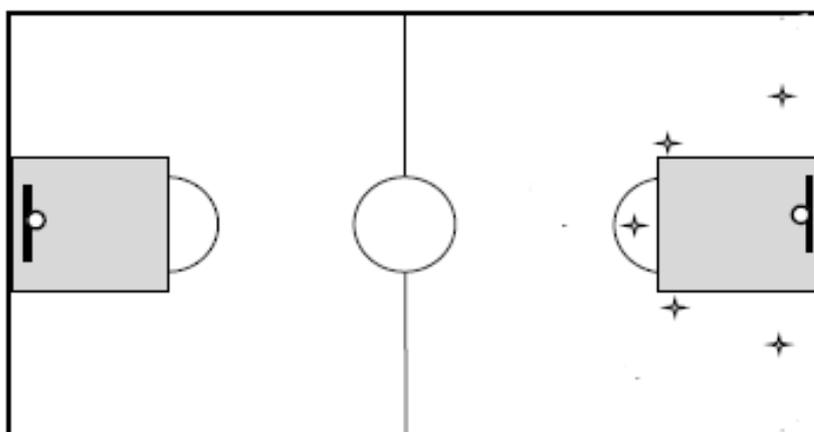
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие фишки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-м шаге (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-м шаге левой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите (стене). В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

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

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места.
 2. Высота прыжка.
 3. Бег 20 м.
 4. Бег 40 м.
- Бег 300 м (600 м или 1000 м или тест Купера).

Техническая подготовка

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

Нормативные требования по физической подготовке

Таблица 9.

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Нормативные требования по технической подготовке

Таблица 10.

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-

2.4. Список литературы

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол. Примерная учебно-тренировочная программа. – М.: Изд. Советский спорт, 2004.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 1997
3. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: Ф и С, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1, Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2, Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю. Д. Железняк. – М., 1984.