

АДМИНИСТРАЦИЯ МОЛЧАНОВСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОЛЧАНОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

636330, Томская обл., Молчановский р-он, с. Молчаново, ул. Спортивная, 46, тел. 22-7-12

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 15.09.2016г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
 А.П. Дубасова
Приказ № 48 от 15.09.2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 1 год
(возраст учащихся - 6-18 лет)

Автор-составитель программы:
Тренер-преподаватель
Суриков Михаил Сергеевич

с.Молчаново, 2016 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Молчановская детско-юношеская спортивная школа» является муниципальным автономным образовательным учреждением дополнительного образования (далее Учреждение), которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта в области физической культуры и спорта.

Программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения, имеющие ярко выраженный оздоровительный эффект, техника выполнения которых способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, не адаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, **целями и задачами** реализации общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной деятельности являются:

1. Помощь в освоении учащимися основных социальных норм.
2. Передача учащимся необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Воспитание у учащихся гуманного отношения к людям, ко всему живому.
4. Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
5. Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.
6. Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

Данная программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка;*
- *единство обучения, воспитания и развития;*
- *уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;*
- *повышение качества обучения;*
- *повышение сохранности контингента учащихся;*
- *улучшение показателей здоровья учащихся.*

В реализации данной программы участвуют дети, возраст которых составляет 8-18 лет, учебный процесс проходит в режиме учебно-тренировочного занятия два раза в неделю по одному академическому часу и два раза по 1,5 часа.

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

Игра получила свое название от английских слов "баскет" - корзина и "бол" - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок, выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка. За удачный штрафной бросок -1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Баскетбольные матчи делятся 4 тайма по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между таймами составляет 10 минут.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 26x14 м. Щит размером 180x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол - 75-80 см, вес - 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4* 10 минут с перерывом в 10 минут.

Баскетболист имеет право передвигаться с мячом на площадке, непременно ударя им об пол. Если же он не выпускает мяч из рук, то тогда он имеет право сделать не больше двух шагов. После остановки спортсмен уже не может снова начинать движение с мячом: мяч следует отдать партнерам или сделать бросок по кольцу.

В современном баскетболе существует и правило 30 секунд. Только в течение этого времени команда имеет право владеть мячом, и если бросок не сделан, то арбитры отдают мяч соперникам. Это правило увеличило темп игры в баскетбол.

Еще к правилам времени относится правило 3-х секунд. Нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3-х секунд.

Баскетбол - одна из самых популярных игр среди молодежи. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки, броски и ведение мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом имеют не только оздоровительное значение, но и воспитательное. Они развивают у юных спортсменов физические качества такие как, быстроту, силу, ловкость, выносливость. В процессе занятий формируются: честность, смелость, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма, сотрудничества.

Численный состав и возраст занимающихся, объем тренировочной нагрузки

Таблица 1

Содержание обучения	Материальное обеспечение (число зачисления в группы)	Размер группы (чел.)	Максимальный объем часов в академических часах	Сроки реализации на этапе
Спортивно-оздоровительный этап				
Весь период	8	15-25	6	1

В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнения контрольных нормативов.

Учебный план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы

Таблица 2

Содержание	месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические знания	1	1	1	1	1	1	1	1	1				8
Практические знания:													
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	90
Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	50
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			60
Тактическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2			26
Игровая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3			30
Контрольно-переводные испытания	4									4			8
Контрольные и календарные игры													-
Углубленный медосмотр		2							2				4
Восстановительные мероприятия													-
Инструкторско-судейская практика													-
Итого часов за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	8	8	276
Самостоятельная работа учащихся	Самостоятельная работа учащихся проходит в виде занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок.												

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий, является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие учащихся в тренировочных сборах;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные

области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Самостоятельная работа включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время;

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой учащихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Наиболее важной задачей подготовки следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного баскетболиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств баскетболиста.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по баскетболу: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития баскетбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

Теоретические занятия.

Содержание предметной области для организации теоретических занятий применительно к избранному виду спорта:

Физическая культура и спорт в России.

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

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила баскетбол как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. 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 ответственность за противоправное влияние.

Развитие баскетбола в России и за рубежом.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная

психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Факторы положительно и отрицательно влияющие на состояние здоровья.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна.

Режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Вредные привычки. Вредные привычки и их влияние на организм человека. Профилактика вредных привычек.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Понятие о «спортивной форме». Утомление, переутомление, их причины. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу. Баня.

Понятие о травмах. Особенности травматизма в процессе занятий баскетболом. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об

инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

Влияние наркотических веществ на потомство.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности баскетболиста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и восстановления двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным баскетболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовке баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных

баскетболистов.

Основные недостатки в технике и пути их устранения. Просмотр киноколяцков,

видеозаписей игр.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубокую оборону противника или по фронту в чужую зону. С переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для бросков. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона.

Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки. Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении бросков.

Значение тактических заданий, которые даются баскетболистам на игру, умение играть по

плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики

противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических

условий и других факторов.

Морально-волевая подготовка спортсмена, психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолеть трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке баскетболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства баскетболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовленности баскетболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у баскетболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка баскетболистов к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся:

объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных баскетболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Урок- основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка на уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей, способы судейства, выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по стритболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их

особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр, Оценка

результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей.

Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков.

Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных

игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий.

Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения занятий и соревнований по баскетболу и требования к ее состоянию. Уход за площадкой.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование.

Уход за баскетбольными мячами. Требования к спортивной одежде и обуви.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. В различных исходных положениях- наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, прыжки в приседе и полуприседе и др.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

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

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

6. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и

согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

7. *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).

8. *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

9. *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

10. *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.

11. *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

12. *Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

13. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

14. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-баскетбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

1. *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со

сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

2. *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. *Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель

прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 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,

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

Техника передвижения в баскетболе состоит из следующих приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Особенности передвижения баскетболистов являются: резкие изменения скорости, направления бега; сочетание бега с остановками, прыжками, поворотами. Существование таких особенностей предполагает наличие у занимающихся наряду с определенным уровнем физической подготовленности достаточного запаса технического мастерства. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом. Комплексное использование элементов техники передвижения обуславливает эффективное решение многих тактических задач (выбор позиции, выход на мяч, «закрывание» игрока и т.п.)

Бег-основное средство передвижения в баскетболе. Применяются следующие разновидности бега: обычный бег, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег используется игроками в основном для перемещения по прямой – для выхода на мяч, продвижения на свободное место, преследования противника, выполнения рывков и ускорений и т.д. По своей структуре такой бег не отличается от легкоатлетического.

Бег спиной вперед применяется главным образом баскетболистами во время отбора мяча и «закрывания» соперника. Такая разновидность бега характеризуется короткими, частыми шагами и незначительной фазой полета. Для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после выполненных поворотов, как правило, используют бег скрестным шагом. К особенностям такого бега относят пронос маховой

ноги скрестно впереди опорной ноги и короткую фазу полета. Бег приставным шагом предваряет выполнение других приемов передвижения.

Прыжки являются составной частью техники отдельных способов бросков, остановок и некоторых финтов. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов.

Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

С целью минимальных потерь скорости для изменения направлений движения в баскетболе применяют *повороты*. Повороты являются составной частью техники выполнения некоторых способов бросков, остановок, ведения мяча и финтов. Существуют такие приемы выполнения поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В соответствии с игровыми ситуациями применяют повороты в сторону и назад. Выполняют повороты как на месте, так и в движении.

Особенности обучения технике передвижений. При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения должны состоять из основных приемов и способов техники передвижения баскетболистов и их сочетаний;

Упражнения необходимо выполнять в переменном темпе;

Упражнения должны преимущественно отражать специфику игровых передвижения

Методические рекомендации по обучению технике передвижения.

1. Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а в дальнейшем совершенствовать на протяжении всех этапов подготовки

2. После освоения отдельных приемов и способов - отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

3. Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть урока, а при постановке спецзадачи - в основную.

4. При обучении технике передвижения использовать:

-стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки;

-стартовые ускорения после поворотов и прыжков;

-стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта);

-бег в сочетании с прыжками;

-бег в сочетании с поворотами на 90, 180 и 360 градусов;

-прыжки (на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью; попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях; толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед-назад, вправо-влево, с продвижением в различных направлениях)

2. Ведение мяча.

Ведение мяча применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу, Ведение осуществляется левой и правой руками. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на площадке

Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча.

1. Начинать обучение следует с ведения мяча по прямой и кругу, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным.

2. Ведение правой рукой.

3. Ведение левой рукой.

4. К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как обучаемые хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

3. Передачи мяча.

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые различными частями стопы;
- головой.

4. Обводка соперника.

Обводка соперника без борьбы или в борьбе.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Отбор толчком плеча.

6. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность.

7. Обманные движения (финты)

Финт «ложный замах на бросок». Финт «ложная остановка». Финт «показ корпусом».

Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону».

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

1. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

2. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных технических приемов в игровой обстановке и способов ударов по мячу. Определение и понимание игровых ситуаций для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

3. Индивидуальные действия.

Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на площадке: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбирать из нескольких возможных

решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

4. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков, в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

5. Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих.

Выполнение основных обязанностей в атаке и обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и броску.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

2. Групповые действия.

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численного

превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих

игроков.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание»,

эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, броску.

2. Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам.

Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны

Содержание программного материала по технической подготовке баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде спорта

Таблица 3

Приемы игры
Остановка прыжком, двумя шагами
Повороты вперед, назад
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку
Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
Ловля мяча одной рукой в прыжке
Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку
Передача мяча двумя руками из-за головы
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу
Передача мяча двумя руками на месте и в движении
Передача мяча двумя руками в прыжке
Передача мяча двумя руками (встречные)
Передача мяча одной рукой из-за головы
Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу
Передача мяча одной рукой с места
Передача мяча одной рукой в движении
Передача мяча одной рукой в прыжке
Передача мяча ближней и дальней рукой
Ведение мяча с высоким и низким отскоком
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контролем
Ведение мяча на месте
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»
Обыгрывание соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока
Обыгрывание соперника с поворотом и переводом мяча
Обыгрывание соперника с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание)
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу
Броски по кольцу двумя руками сверху (добивание) - для юношей
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита
Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита
Броски по кольцу двумя руками с места, в движении
Броски по кольцу двумя руками в прыжке
Броски по кольцу двумя руками (средние, дальние)
Броски по кольцу двумя руками (ближние)
Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту
Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту
Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу
Броски по кольцу одной рукой от плеча
Броски по кольцу одной рукой (добивание)
Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита
Броски по кольцу одной рукой с места, в движении
Броски по кольцу одной рукой в прыжке
Броски по кольцу одной рукой (средние, дальние)
Броски по кольцу одной рукой (ближние)
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту
Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту

**Содержание программного материала по тактической подготовке
(тактика нападения) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях**

Таблица 4

Приемы игры
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выйди»
Заслон
Наведение
Треугольник
Тройка
Малая восьмерка
Скрестный выход
Сдвоенный заслон
Наведение на двух игроков
Система быстрого прорыва
Система поэтапного прорыва
Система нападения через центрального
Система нападения без центрального
Игра в численном большинстве
Игра в меньшинстве
Раннее нападение

**Содержание программного материала по тактической подготовке
(тактика защиты) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях**

Таблица 5

Приемы игры
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

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных учреждениях. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Тренер обязан:

1. производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
2. не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
3. с первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера;
4. следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
5. учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания учащихся;
6. учитывать индивидуальные особенности учащихся.
7. подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях;

Требования безопасности перед началом занятий по баскетболу

Занятия по баскетболу проводятся на стадионах, баскетбольных площадках и залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры по мини-баскетболу и баскетболу.

Преподаватель до начала занятий проверяет состояние, готовность, баскетбольной площадки и наличие необходимого инвентаря. Проверяет прочность баскетбольного щита, наличие посторонних предметов на площадке.

Инструктирует учащихся по технике безопасности, правилами игры, безопасной технике отбора мяча.

При занятии в спортивном зале проверяет полы, на полах после влажной уборки играть запрещается.

Опоздавшие к началу занятия или игры не допускаются к ней.

Требования безопасности во время занятий по баскетболу

На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

Все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы), однотипной спортивной обуви и защитной экипировке.

Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами баскетбола.

Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.

Во время занятий на площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

Во время проведения игр учащиеся должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правил соревнований

При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях баскетболист должен уметь применять самостраховку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом родителям пострадавшего, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.

Важной составляющей спортивной подготовки в ДЮСШ является выполнение, занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в группах начальной подготовки.

Примечательно, что, несмотря на изучаемый материал, нормативные требования составлены именно для учащихся в ДЮСШ. Приведенные в программе теста, позволяют оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)

	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивные результаты в баскетболе зависят от условий, в которых проходят тренировки. Материальная база (поля и спортивные залы, оборудование и инвентарь, методические пособия для тренеров), медицинское обеспечение - важные факторы, влияющие на эффективность тренировок.

Для прохождения спортивной подготовки имеются:

- стандартная баскетбольная площадка;
- спортивный игровой зал;
- необходимый инвентарь (мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, скакалки, компрессор для накачивания мячей, гантели, доска тактическая, планшет магнитный, манишки, игровая форма, свисток, секундомер, стойки для обводки, фишки (конусы), утяжелители для рук и ног, эспандер резиновый ленточный и др).

Учебно-методические средства:

- учебно-методическая литература; методические журналы по баскетболу; дидактический и раздаточный материал; макет баскетбольной площадки; видеотека (наглядные пособия).

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

<http://www.basket.ru>
<http://www.sports.ru>
www.minsport.gov.ru
www.russiabasket.ru
rfs.ru

Л и т е р а т у р а :

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняк. - М., 1984
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -254 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
10. Портнов Ю.М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки Б27 для детско-юношеских спортивных, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт.
11. Вавилов А.Л. Групповая сплоченность, индивидуальная подготовленность и эффективность игры баскетбольной команды СПб., 2000.
12. Родионов А.В., Воронов В.И. Психологические основы подготовки баскетболистов. – Киев, 1989.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	1
Учебный план-график	5
Теоретические занятия	4
Практические занятия	8
<i>Общefизическая подготовка</i>	8
<i>Специальная физическая подготовка</i>	10
<i>Техническая подготовка</i>	11
<i>Тактическая подготовка</i>	12
Содержание программного материала	14
Преобладания техники безопасности	10
Контрольные испытания	17
Условия реализации программы	18
Информационное обеспечение	19