**Управление образования Промышленновского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Принято на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педагогического совета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по баскетболу**

возраст (7-18лет)

Срок реализации 5 лет

Разработчик:

тренер-преподаватель

Павелин Михаил Александрович

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

**п. Плотниково 2019**

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………..…………………………...…..3

Нормативная часть………………………………………………………………………10

Методическая часть……………………………………………………………………...18

Учебно-тематический план первого года обучения

(1 год этапа начальной подготовки) …………………………………………………...25

Учебно-тематический план второго года обучения

(2 год этапа начальной подготовки) ………………………………...………..……..…28

Учебно-тематический план третьего года обучения

(3 год этапа начальной подготовки)……………………………………..………..……34

Учебно-тематический план первого года обучения

(1 год учебно-тренировочного этапа)……………………………………………….....39

Учебно-тематический план второго года обучения

(2 год учебно-тренировочного этапа) …………………………………….…………...44

Система контроля и зачетные требования…………………………………….……….54

Перечень информационного обеспечения…………………………………..…………59

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол имеет базовый уровень сложности, составлена в соответствии с:

* Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 18 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

от 10 апреля 2013 года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу» (с учетом изменений, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 23 июля 2014 г. N 620),

от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации», методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМФВ» на плановый период 2019 и 2020 годы, а также Устав МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково».

**Актуальность программы** заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение баскетболу увеличился. Сегодня в баскетбол играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Новизна программы:** в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Целью:** занятий являются; разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых баскетболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи программы**:

обучать основам техники и тактики баскетбола, правилам соревнований;

вырабатывать организаторские навыки в судейской практике воспитывать целеустремленность, самостоятельность, толерантность;

развивать индивидуальность, мышление, концентрацию внимания; стойкость; укреплять силу воли, характер;

формировать негативное отношение к вредным привычкам;

обучать рациональной организации собственной жизнедеятельности, приёмам самоконтроля;

развивать силу, выносливость, быстроту реакции, координацию движений потребность к самостоятельным занятиям;

**Педагогическая целесообразность:** Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление учашимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки учашихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике баскетбола основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. 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. Программа предусматривает дифференцированный и личностно – ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

При написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

Срок реализации Программы – 5 лет.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Программа по баскетболу разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 (с учетом изменений, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 23 июля 2014 г. N 620), на основе Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г № ВМ-04-10/2554). В данной программе отражены основные принципы, этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по баскетболу.

Программа спортивной подготовки направленана комплексное решение воспитательных задач, формирование высокого уровня гражданственности и патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни. Прохождение полного курса программы рассчитано на восемь лет.

Программа ориентирована на последовательное освоение основ баскетбола, базируется на принципе цикличности, предполагающей спиральность тренировочного процесса в течение одного учебного года.

**Характеристика вида спорта:**

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

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

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

**Отличительными особенностями баскетбола являются**:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая

обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

**Методы и формы обучения, способы организации учебно-тренировочных занятий**

**Методы**

*Словесный*

* объяснение нового материала;
* рассказ обзорный для раскрытия темы;
* беседы с обучающимися в процессе изучения темы.

*Репродуктивный*

*Практический*

* выполнение упражнений, заданий,
* судейская практика.

*Игровой*

* подвижные игры.

*Соревновательный*

* проведение учебных игр.

**Формы обучения**

►систематическое проведение практических и теоретических занятий;

►обязательное выполнение учебно-тренировочного плана,

►переводных контрольных нормативов;

►регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

►просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов;

►прохождение инструкторской и судейской практики;

►создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся

**Способы организации тренировочных занятий**

* фронтальный, групповой, работа в парах, индивидуальный.

**Ожидаемые результаты**

В ходе реализации данной программы обучающиеся должны научится игре в баскетбол.

**Знать:**

* историю развития баскетбола в России, общие вопросы о баскетболе;
* символику России, Федерации каратэ;
* четкий распорядок дня спортсмена, основы питания и восстановления, правила личной гигиены и профилактики травматизма;
* пагубное влияние на организм табака, алкоголя, спиртных напитков, токсических веществ, наркотиков, транквилизаторов;
* физиологические основы системы дыхания, кровообращения, энергосбережения при мышечных нагрузках;
* закономерности спортивной тренировки, способы организации самостоятельных занятий;
* психо-функциональные особенности собственного организма и способы их регуляции;
* индивидуальные способы самоконтроля;
* правила соревнований по баскетболу;
* значение терминов баскетбола, судейские жести

**Уметь:**

* технически правильно выполнять двигательные действия, тактику, применять их в соревнованиях;
* проводить самостоятельные занятия;
* самостоятельно регулировать и контролировать состояние организма, соблюдать технику безопасности во время тренировок, соревнований;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения, соблюдать нормы поведения со взрослыми и сверстниками.

**Способы фиксации результатов**

Выполнение нормативных требований по физической, технической, тактической подготовке.

Главная задача программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;

- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов учебно-тренировочный процесс построен по следующим направлениям:

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- 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;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

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

**Многолетний процесс подготовки баскетболиста делится на этапы:**

- этап начальной подготовки 3 года

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

**I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 - 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 12 - 20 |

**1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая  подготовка (%) | 28 - 30 | 25 - 28 | 18 - 20 | 8 - 12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9 - 11 | 10 - 12 | 10 - 14 | 12 - 14 |
| Техническая подготовка (%) | 20 - 22 | 22 - 23 | 23 - 24 | 24 - 25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-  восстановительные мероприятия(%) | 12 - 15 | 15 - 20 | 22 - 25 | 25 - 30 |
| Технико- тактическая  (интегральная) подготовка (%) | 12 - 15 | 10 - 14 | 8 - 10 | 8 - 10 |
| Участие в  соревнованиях, тренерская и  судейская практика (%) | 8 - 12 | 10 - 12 | 10 - 14 | 13 - 15 |

**1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной   подготовки | | Тренировочный   этап (этап   спортивной   специализации) | | Этап совер-  шенствования спортивного  мастерства | Этап   высшего  спортивного мастерства |
| до года | свыше   года | До двух   лет | Свыше  двух лет |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Отборочные | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20 - 25 | 40 - 50 | 50 - 60 | 60 - 70 | 70 - 75 |

**1.4. Режимы тренировочной работы**

Режим тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий. Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

групповые тренировочные занятия;

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

медико-восстановительные мероприятия.

**Этап начальной подготовки (группы НП):**

Группа НП 1 года обучения - 6 часов в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа.

Группа НП 2, 3 годов обучения - 9 часов в неделю: 3 раза в неделю по 3 часа.

**Учебно-тренировочный этап (группы УТ):**

Группа УТ 1,2 года обучения - 12 часов в неделю: 4 раза в неделю по 3 часа. Группа Т 5 года обучения - 18 часов в неделю: 6-7 раз в неделю по 2-3 часа. Продолжительность тренировочных занятий указаны в академических часах.

**1.5.** **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**,

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соответствие возраста этапу или году прохождения спортивной подготовки (в соответствии с таблицей 1); - прохождение предварительного индивидуального отбора перед переводом на следующий этап подготовки; - соответствие уровня физической подготовленности

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку: - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол; - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**1.6.** **Предельные тренировочные нагрузки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | - |
| Количество тренировок в неделю | 3 – 4 | 3 – 4 | 4 – 6 | - |
| Общее количество часов в год | 276 | 414 | 552 | - |
| Общее количество тренировок в год | 182 | 234 | 310 | - |

**1.7.** **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| мин. | мак. | мин. | мак. |
| Контрольные | 1 | 3 | 2 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 3 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 |
| Всего соревнований за год | 1 | 4 | 4 | 11 |

**1.8.** **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 11 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 15 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 17 | Скакалка | штук | 24 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 20 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 21 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

**1.9.** **Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст учащегося для зачисления (лет) | Наполняемость групп (чел) |
| Начальной подготовки | 1 | 8 | 15-25 |
| 2 | 9 | 12-20 |
| 3 | 10 | 12-20 |
| Тренировочный | 1 | 11 | 12-20 |
| 2 | 11 | 10-15 |
| 3 | 12 | 10-15 |
| 4 | 13 | 10-15 |
| 5 | 13 | 10-15 |

Комплектование групп на этапах подготовки:

- начальной подготовки - на него зачисляются дети 8 лет и старше, желающие заниматься баскетболом, имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для занятий спортом и выполнившие приемные нормативные требования.

- тренировочный этап. Группы комплектуются из числа занимающихся, прошедших начальную подготовку (не менее одного года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке и обязательную техническую программу.

1. 20. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера-преподавателя спортсмены занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера-преподавателя. В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 46 недель и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья. Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

1. 21. **Структура годичного цикла**

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения упражнений, формированию двигательных навыков и умений. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На тренировочном и последующих этапах годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды (макроциклы). Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяются те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Мезоциклы (средние циклы) различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют этапы и периоды годичного цикла. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и планируется тренировочная работа. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У менее квалифицированных спортсменов обще-подготовительный – более продолжительный. Основная направленность 1-го этапа: создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у молодых спортсменов удельный вес упражнений по общей физической подготовке превышает удельный вес упражнений специальной физической подготовки. С возрастом и повышением спортивной квалификации вес упражнений специальной физической подготовки увеличивается.

Методы тренировки на данном этапе специализированны меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается игровому, равномерному и переменному методам. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует поведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических качеств, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в баскетболе, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Изменяется состав средств тренировочного занятия. Помимо специально-подготовительных упражнений используются соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно и непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В тоже время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**Соревновательный период**. Основная цель – сохранение формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в баскетболе. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интегральный). Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточны для восстановления работоспособности спортсменов.

**Переходный период**. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенно уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовки в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и многотипных нагрузок. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

**Типы и структура мезоциклов.** Построение тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др.

**Втягивающий** мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого мезоцикла начинается подготовительный период. Больше внимания уделяется средствам общей физической подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

**Базовый** мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревновательные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена.

**Соревновательные мезоциклы** – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Восстановительные мезоциклы подразделяются восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

2.1. **Рекомендации по проведению тренировочных занятий. требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей: - тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата; - тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма; - в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием; - надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

При построении тренировочного процесса необходимо руководствоваться следующими принципами:

- сознательности и активности;

- наглядности;

- систематичности или повторности;

- последовательности;

- постепенности;

- всесторонности;

- индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Чтобы в совершенстве овладеть техникой изучаемого двигательного действия, спортсмен должен сознательно и целеустремлѐнно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей, преодолевая трудности и неудачи. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала: понимание значения каждого элемента движения, контроль за движением, анализ ошибок и поиск путей их устранения.

Принцип наглядности – создание определѐнного понятия и образа действия, созерцания внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Образ разучиваемого двигательного действия создаѐтся не только за счѐт зрительного восприятия, но и за счѐт ощущений слухового и вестибулярного анализаторов. Совокупность этих ощущений со словесным описание действия центральной нервной системы создаѐт полную картину двигательного действия.

Необходимо понимать, что один человек лучше воспринимает через зрительный, а другой – через слуховой анализаторы. Определение ведущего анализатора поможет повысить эффективность тренировочного процесса, применяя для одного – предметно-чувствительного, а для другого – словесно-логическое объяснение материала.

Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение выполняемых движений перед зеркалом, использование видеосъѐмок и тому подобное. Следует также учитывать, что в младшем возрасте ведущую роль занимает чувствительное восприятие, создаваемая посредством образов и образных представлений.

Принцип систематичности или повторности выполнения двигательных действий непосредственно связан с достижениями совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создаѐт оптимальную интегральную функциональную систему данного действия. Необходимо помнить, что повторное выполнение действия должно выполняться прежде, чем начнут исчезать следы от предыдущего исполнения.

Для более эффективного изучения двигательных действий необходимо помнить о следующих положениях: - изучаемое действие закрепляется и совершенствуется только при повторном его выполнении; - выполнение двигательных действий приводит к мышечному утомлению и утомлению ЦНС, поэтому необходимо время для отдыха и восстановления сил; - во время выполнения двигательных действий и после них организм начинает приспосабливаться к условиям нагрузки, происходит изменения, которые сохраняются некоторое время, поэтому их надо подкреплять. Таким образом, при обучении двигательным действиям они должны иметь оптимальную повторяемость выполнения и оптимальный промежуток времени между ними для восстановления, чтобы сохранить положительные сдвиги от предыдущих действий.

Принцип последовательности в тренировочном процессе заключается в таких правилах: от усвоенного – к неусвоенному, от простого – к сложному, о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия.

Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на уже знакомые, изученные движения. Поэтому необходимо расширять диапазон простых двигательных действий, на которые впоследствии можно опереться при изучении новых видов техники.

Порой, перед изучением техники двигательного уровня развитие тех или иных физических качеств, требуемых для успешного овладения техникой. Поэтому всегда надо подбирать те упражнения, которые соответствуют уровню физического развития занимающегося, и по мере необходимости подтягивать его слабые стороны физической подготовленности. Принципы постепенности напрямую связаны с применением (техники выполнения) физических нагрузок в тренировочном процессе и с усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка негативно влияет на организм новичка, поэтому необходимо подбирать для него оптимальные нагрузки. Сложностью подбора оптимальных нагрузок является то, что величина нагрузок зависит от многих факторов: пола спортсмена, его возраста, уровня тренированности и других.

Принцип всесторонности связан с применением разнообразных, но схожих по структуре упражнениями, направленными на решение основных задач. Нагрузку необходимо чередовать по объѐму и интенсивности, постепенно еѐ увеличивать, чтобы происходило привыкание организма. Нельзя забывать, что однообразные, постоянно применяющиеся упражнения вызывают адаптацию организма к ним, поэтому эффективность от их исполнения снижается.

Принцип индивидуализации возникает с разным уровнем подготовленности; с половыми и возрастными различиями; с анатомо-физиологическими особенностями индивидуума; его психологическими особенностями и различной степени реагирования организма каждого человека на тренировочный процесс.

На начальных этапах, когда ещѐ спортсмены не проявили своих особенностей наиболее эффективно групповое обучение. Но даже при групповом обучении тренер-преподаватель индивидуально выявляет ошибки в технике и помогает их исправить. В зависимости от возраста и подготовленности спортсмена, периодов и этапа подготовки одним сторонам тренировки уделяется больше внимания, другим меньше. На начальном этапе больше времени уделяется освоению техники элементов баскетбола и других упражнений, общей физической подготовке. На последующих этапах – совершенствованию тактического мастерства и специальной физической подготовке.

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется посредством систематического выполнения физических упражнений, то есть основного средства тренировки. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей баскетболистов между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями. Физические упражнения делятся на три основные группы:

1) упражнения в том виде, в котором специализируется спортсмен. Сюда включаются все элементы и варианты этого вида.

2) общеразвивающие упражнения, которые подразделяются на две подгруппы:

- упражнения других видов спорта, применяемые для общего физического развития;

- общеразвивающие подготовительные упражнения с различными предметами и без них, которые предназначены для всестороннего физического развития и широко используются в подготовке новичков, а также для исправления дефектов телосложения и физического развития.

3) специальные упражнения для развития физических качеств и волевых качеств применительно к баскетболу, а также для обучения технике и тактике и совершенствованию в них.

Развитие основных физических качеств: силы мышц, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена.

**Развитие силы мышц**, особенно у начинающих, происходит в первую очередь за счет приобретения умения владеть своими мышцами, быстро сокращать и напрягать их с большей силой, увеличения мышечной массы, а также умения проявлять волевые усилия. Баскетболисткам нужно развитие всех мышц тела для обеспечения любой двигательной деятельности, но в особенности требуется усиление тех мышц, работа которых определяет результативность. Поэтому требования к уровню развития мускулатуры всего тела, к отдельным мышечным группам определяется физической подготовленностью спортсмена.

**Развитие выносливости** необходимо баскетболисткам не только для участия в соревнованиях, но и для выполнения большого тренировочного объема работы. Спортсмену нужна специальная выносливость, которая определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, значительно более высоким уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к баскетболу.

**Развитие быстроты** определяет успех в передвижениях по площадке. При развитии быстроты необходимо учитывать тот факт, что в движениях не сходных по двигательной структуре, приобретенная быстрота не переносится на другое упражнение. Развивать быстроту необходимо с 10-12 лет и значительно улучшить путем развития силы мышц.

**Развитие гибкости** нужно баскетболисткам для выполнения движений с большей амплитудой. Посредством специальных упражнений спортсмен достигает большей гибкости, чем требуется, создавая как бы запас гибкости. Развитию гибкости уделяют больше времени в основном в подготовительном периоде.

**Развитие ловкости.** Ловкость необходима баскетболисткам при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. Ловкость понадобится баскетболистке, чтобы обезопасить себя во время ведения мяча, различных передачах, бросках, неудачного приземления, при падении и т.п. Для развития ловкости используются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость.

Структура тренировочного занятия включает в себя вводно-подготовительную часть (разминку), основную и заключительную часть. Разминка состоит из дух частей. Задача первой части состоит в том, чтобы поднять общую работоспособность организма за счет усиления главным образом вегетативных функций (разогревание). Во второй части разминки идет подготовка к предстоящей работе. Продолжительность разогревания зависит от температуры воздуха. В холодную погоду разминка длится значительно дольше, чем в жаркую погоду.

Основная часть тренировочного занятия направлена на повышение у занимающихся всесторонней физической и специальной подготовленности, обучение спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств, развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости. Наиболее целесообразна такая последовательность:

1) упражнения для обучения и совершенствования техники;

2) упражнения для развития быстроты и ловкости;

3) упражнения для развития силы;

4) упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть необходима в каждом тренировочном занятии для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. Для заключительной части занятия наилучшим средством служит бег в спокойном, равномерном темпе.

2.2. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером-преподавателем (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер-преподаватель определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и баскетболе;

- спортивную квалификацию и опят спортсмена; - результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень финансовой обеспеченности;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.3. **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический контроль – это исследования, проводимые совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма;

- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов. Два раза в год все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Биохимический контроль осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

**2. 4. Программный материал для практических занятий**

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики игры** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **81** |  | **81** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики игры** | **45** |  | **44** | **1** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **246** | **1** |  |

**2.5 Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по баскетболу. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. | 2 | Инструктаж | Наблюдение |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Кувырки |
| 3 | Обучение техники, индивидуальная работа | 2 | Групповые и индивидуальные | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Группировку |
| 5 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые и индивидуальные |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные |  |
| 10 | Контрольные тесты | 2 | Групповые | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 2 | Групповые | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные . | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные и групповые |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные и групповые |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные и групповые |  |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | |  | | --- | | наблюдение | |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые |  |
| 23 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |  |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей |  | Групповые |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные |  |
| 30 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | наблюдение |
| 31 | Контрольные упражнения | 2 | Групповые | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированные | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповая | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповой | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение технических способностей |  | Индивидуальное | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный |  |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповой | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповой | наблюдение |
| 60 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный |  |
| 61 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Комбинированный | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповой | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальный |  |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповой | наблюдение |
| 70 | Соревнования | 2 | Групповые | наблюдения |
| 71 | Соревнования | 2 | Групповые | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповой | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальный | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 2 | Групповые | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 2 | Групповые | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 91 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный |  |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 95 | Соревнования | 2 | Групповые | Наблюдения |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей | 2 | Комбинированный | Наблюдение |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповые | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | индивидуальные | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 2 | Групповые | наблюдение |
| 103 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 104 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 105 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые |  |
| 108 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 109 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |  |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 111 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные |  |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые |  |
| 114 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые |  |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 117 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 119 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 120 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 121 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |  |
| 123 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей | 2 | Индивидуальные |  |
| 125 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 126 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые |  |
| 127 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 2 | Индивидуальные |  |
| 129 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Групповые | Наблюдение |
| 130 | Соревнования | 2 | Групповые | Наблюдения |
| 131 | Соревнования | 2 | Групповые | Наблюдения |
| 132 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 133 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 134 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые |  |
| 137 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 2 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей | 2 | Групповые | Наблюдение |

**Содержание курса (первый год обучения)**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**. Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для.

**Состояние и развитие баскетбола в России.** История развития баскетбола в мире и в нашей стране.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.** Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной де­ятельности..

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Понятия об утомлении и переутомлении.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основ­ных системах энергообеспечения человека.

**Профилактика травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилак­тика.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортив­ного мастерства.

**Физические качества и физическая подготовка.** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.

***Общефизическая подготовка***

**Строевые упражнения**. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дис­танция.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

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

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

**Упражнения для развития быстроты**. Повторный бег по дистан­ции от 5 до 10м со старта и с ходу с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту. Игры с приседаниями. отягощения­ми. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание теннисного.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 300 м. Кросс на дистанции для девушек до 500 км, для юношей до 800 м.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 10 м. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте. Прыжки на одной ноге на месте.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и кру­говые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями. Упражнения для кистей рук. Имитация броска.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Ловля мяча от стены. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках.

**Техническая подготовка**

**Передвижения.** Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед. Повороты назад.

**Ловля и передача мяча**. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем.

**Ведение мяча**. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

**Броски мяча.** Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

**Тактика защиты**. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

**Учебно- тематический план (второй год обучения). Этап начальной подготовки)**

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 2 года обучения – НП-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **107** |  | **107** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики игры** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**2.1 Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию - проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по баскетболу. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. | 3 | Инструктаж | Наблюдение |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Кувырки |
| 3 | Обучение техники, индивидуальная работа | 3 | Групповые и индивидуальные | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Группировку |
| 5 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые и индивидуальные |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 10 | Контрольные тесты | 3 | Групповые | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 3 | Групповые | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные . | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные и групповые |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные и групповые |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные и групповые |  |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | |  | | --- | | наблюдение | |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые |  |
| 23 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 30 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | наблюдение |
| 31 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповая | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальное | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный |  |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповой | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповой | наблюдение |
| 60 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный |  |
| 61 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный |  |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 70 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдения |
| 71 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповой | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 91 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 95 | Соревнования | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 103 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 104 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 105 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые |  |
| 108 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 109 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные |  |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 111 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые |  |
| 114 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые |  |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 117 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 119 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 120 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 121 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные |  |
| 123 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 125 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 126 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые |  |
| 127 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные |  |
| 129 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 130 | Соревнования | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 131 | Соревнования | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 132 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 133 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 134 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 137 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |

**Содержание курса**

**(этап начальной подготовки второй год обучения)**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и зва­ний.

**Состояние и развитие баскетбола в России.** Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.**. Инициативность, самосто­ятельность и творческое отношение к занятиям.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Понятие о рациональ­ном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

**Профилактика травматизма в спорте.** Патологи­ческие состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Методические приемы и средства обучения технике игры.

**Физические качества и физическая подготовка.** Методы воспитания быстроты движений. Воспита­ние быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

**Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы.

**Общая характеристика спортивной подготовки.** Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки.

**Планирование и контроль спортивной подготовки** Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

***Общефизическая подготовка***

**Строевые упражнения**. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты и прыгучести**. 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 (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега. Перевороты вперед, в стороны. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500, 800, м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 2 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 25 мин. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки 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 (лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце. Прыжки с выпрыгиванием вверх (оди­ночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на даль­ность). 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 и продвигаясь вперед.

**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 ипопеременно 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска гантелями. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине наскамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, через волейбольную сетку, через вере­вочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, с места. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка. Метание теннисно­го мяча в подвижную цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом 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. Бег с различной частотой шагов, арит­мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным време­нем, с заданным темпом. Круговая тренировка

**Техническая подготовка.**

**Ловля и передача мяча.** Ловля мяча двумя руками при поступа­тельном движении/ Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступа­тельном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровож­дающие). Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

**Ведение мяча.** Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча зигзагомОбводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

**Броски мяча.** Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелониро­ванного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового.

**Тактика защиты**

Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты

Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

**Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревнова­тельных нагрузок. Выбор средств восстановления. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки. Интервалы отдыха. Пол­ноценное питание.

**Учебно-тематический план**

**группы начальной подготовки 1 года обучения – НП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **137** |  | **137** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики игры** | **114** |  | **110** | **4** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **30** |  | **30** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | |  |  |  |  |  |
|  | **Итого часов** | | **414** | **25** | **385** | **4** |  |

**Календарный учебный график**

Учебный год составляет 46 недель, включая летние месяцы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию- проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 1 | Техника безопасности по баскетболу. Знания о физической культуре  Овладение техникой страховки и самостраховки. | 3 | Инструктаж | Наблюдение |
| 2 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Кувырки |
| 3 | Обучение техники, индивидуальная работа | 3 | Групповые и индивидуальные | Наблюдение |
| 4 | СФП. Специальные беговые упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Группировку |
| 5 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые и индивидуальные |  |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 7 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 8 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 9 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 10 | Контрольные тесты | 3 | Групповые | наблюдение |
| 11 | Контрольные тесты | 3 | Групповые | наблюдение |
| 12 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные . | наблюдение |
| 13 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные и групповые |  |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 15 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 16 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 17 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные и групповые |  |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 19 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные и групповые |  |
| 20 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 21 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | |  | | --- | | наблюдение | |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые |  |
| 23 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 24 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 25 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 27 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 28 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 29 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные |  |
| 30 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | наблюдение |
| 31 | Контрольные упражнения | 3 | Групповые | наблюдение |
| 32 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированные | наблюдение |
| 33 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповая | наблюдение |
| 35 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 36 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 37 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповой | наблюдение |
| 39 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 40 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 41 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальное | Сдача нормативов |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 43 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 44 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 45 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 47 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный |  |
| 48 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 49 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированные | Сдача нормативов |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 51 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный | Сдача нормативов |
| 52 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 53 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 55 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 56 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 57 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповой | наблюдение |
| 58 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповой | наблюдение |
| 60 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный |  |
| 61 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 62 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 64 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальный |  |
| 67 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 68 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповой | наблюдение |
| 70 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдения |
| 71 | Соревнования | 3 | Групповые | наблюдение |
| 72 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 73 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповой | наблюдение |
| 74 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 75 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальный | наблюдение |
| 76 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 77 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости | 3 | Групповые | наблюдение |
| 78 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 79 | Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 80 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 81 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 82 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 83 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 84 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 85 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 86 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | наблюдение |
| 87 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Сдача нормативов |
| 88 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Сдача нормативов |
| 89 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей | 3 | Групповые | Сдача нормативов |
| 90 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 91 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный |  |
| 92 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | наблюдение |
| 93 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 94 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 95 | Соревнования | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 96 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | наблюдение |
| 97 | Обучение технических способностей | 3 | Комбинированный | Наблюдение |
| 98 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 3 | Групповые | наблюдение |
| 99 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 100 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | индивидуальные | наблюдение |
| 101 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 102 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной | 3 | Групповые | наблюдение |
| 103 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 104 | Контрольные тесты | 3 | Индивидуальный | Наблюдение |
| 105 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 106 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 107 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые |  |
| 108 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 109 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные |  |
| 110 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 111 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 112 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 113 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые |  |
| 114 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 115 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые |  |
| 116 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 117 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 118 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 119 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 120 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 121 | Контрольные упражнения | 3 | Индивидуальный | Наблюдения |
| 122 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные |  |
| 123 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 124 | Обучение технических способностей | 3 | Индивидуальные |  |
| 125 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 126 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые |  |
| 127 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 128 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств | 3 | Индивидуальные |  |
| 129 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Групповые | Наблюдение |
| 130 | Соревнования | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 131 | Соревнования | 3 | Групповые | Наблюдения |
| 132 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 133 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 134 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 135 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 136 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые |  |
| 137 | СФП. Специальные упражнения для баскетболиста | 3 | Индивидуальные | Наблюдение |
| 138 | Обучение технических способностей | 3 | Групповые | Наблюдение |

**Содержание курса ( третий год обучения). Этап начальной подготовки)**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

**Состояние и развитие баскетбола в России.** Количество занима­ющихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.** Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Значение ды­хания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

**Профилактика травматизма в спорте.** Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

**Физические качества и физическая подготовка.** Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей.

**Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и прове­дение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судей­ская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Переутомление. Перенапряжение.

***Общефизическая подготовка***

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

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

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

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции 30 м со с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен).

**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, сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Метание мячей в цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, Игра в мини-футбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Бег за лидером. Многократные прыжки с ноги на ногу Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки с продвижением вперед, назад.

**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 ипопеременно 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 тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине наскамейке. 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. Броски мячей через через веревочку на точность попадания. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота. 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.

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

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха.

**Техническая подготовка**

**Передвижения.** Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад.

**Ловля и передача мяча** Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступа­тельном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.

**Ведение мяча**. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

**Броски мяча.** Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения** Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.

**Тактика защиты**. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

**Учебно-тематический план**

**(учебно-тренировочный этап первый год обучения) УТ-1**

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 1 года обучения – УТ-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **168** |  | **168** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики игры** | **184** |  | **174** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Содержание курса**

**(учебно-тренировочный этап подготовки первый год обучения )**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.** Роль физической культуры в воспитании молоде­жи. Основные сведения о спортивной квалификации.

**Состояние и развитие баскетбола в России.** Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Функции пищеварительного аппарата. Осо­бенности пищеварения при мышечной работе.

**Профилактика травматизма в спорте.** Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Меры личной и общественной профилактики.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.**.**

**Физические качества и физическая подготовка.**. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления.

**Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы.

**Общая характеристика спортивной подготовки.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь сорев­нований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

**Планирование и контроль спортивной подготовки.** Сущность и назначение планирования, его виды. Контроль уровня подготовлен­ности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов.

***Общефизическая подготовка***

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

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

ходьбы и бега.

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

**Упражнения для шеи и туловища**. Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, **Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы**. Подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Упражнения с набивными мячами.

**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 (более быстрый спортсмен. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости**. Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчет­веро скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными по­ложениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты в стороны. Стойки на лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в неподвижную цель. Метание после поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, про-лезанием, перепрыгиванием, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, 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. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 300, 500 м. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 2 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 20 мин. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом. Бег за лидером со сменой направления (лицом и спиной вперед). Прыжки в с выпрыгиванием вверх (оди­ночные). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные).

**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 ипопеременно правой и левой рукой. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновремен­но толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине наскамейке. 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. Метание палок. Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа. Ведение мяча с ударом о ска­мейку. Ведение одновременно правой и ле­вой рукой двух мячей. 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. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным време­нем.

**Техническая подготовка.**

**Передвижения.** Остановка прыжком. Остановка двумя шагами.

**Ловля и передача мяча**

Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступа­тельном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступа­тельном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровож­дающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

**Ведение мяча.** Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

**Броски мяча.** Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Система быстрого прорыва.

**Тактика защиты**

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личной защиты

**Учебно- тематический план**

**(учебно-тренировочный этап второй год обучения)**

**Учебно-тематический план**

**группы учебно-тренировочной подготовки 2 года обучения – УТ-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила игры** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики игры** | **10** | **10** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **130** |  | **130** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **160** |  | **160** |  |  |
| **3** | | **Основы техники и тактики игры** | **192** |  | **182** | **10** |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **38** |  | **38** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **4** |  | **4** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **4** |  | **4** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **552** | **24** | **518** | **10** |  |

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и зва­ний.

**Состояние и развитие баскетбола в России.** Достиже­ния баскетболистов

России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравствен­ных и волевых качеств спортсмена.**. 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.

**Влияние физических упражнений на орга­низм спортсмена.** Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Гигиенические требова­ния к занимающимся спортом.** Гигиени­ческие требования к спортивной одежде и обуви. Правильный ре­жим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Ра­циональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилак­тика вредных привычек

**Профилактика травматизма в спорте.** Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профи­лактика спортивного травматизма. Временные ограничения и про­тивопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Основы техники игры и техническая подготовка.** Разнообразие техни­ческих приемов, показатели надежности техники, целесообразная ва­риантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр**.**

**Физические качества и физическая подготовка.** Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливос­ти. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Спортивные соревнования.**. Судейство соревнований. Судей­ская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований

**Общая характеристика спортивной подготовки** Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Планирование и контроль спортивной подготовки** Уровень физического раз­вития баскетболистов. Артериальное давление.

**Общефизическая подготовка**

**Строевые упражнения**. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

**Упражнения для всех групп мышц**. С корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочка­ми с песком.

**Упражнения для развития силы**. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнасти­ческой стенке. Выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты и прыгучести**. 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 (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движе­ния рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега. Перевороты вперед, в стороны. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемеще­ниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты.

**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 10 до 40 мин. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 5 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максималь­ной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки 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. Прыжки с выпрыгиванием вверх (оди­ночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на даль­ность, на количество прыжков при определенном отрезке от 15 до 25 м). Бег с отягощениями. 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 и продвигаясь вперед.

**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 ипопеременно 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, тен­нисными мячами (сжимание). Имитация броска гантелями. Поднимание и опускание, отведе­ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине наскамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, через волейбольную сетку, через вере­вочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейболь­ную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, с места. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка. Метание теннисно­го мяча в подвижную цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом 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. Бег с различной частотой шагов, арит­мичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократ­ные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным време­нем, с заданным темпом. Круговая тренировка

**Техническая подготовка.**

**Ловля и передача мяча.** Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

**Ведение мяча.** Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

**Броски мяча.** Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**

Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелониро­ванного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

**Тактика защиты**

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.

**Восстановительные мероприятия.**

Водные процедуры гигиенического и за­каливающего характера, фармакологические

средства восстановления и витамины с учетом сезонных измене­ний релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Психологические средства восстановления. Психолого-педагоги­ческие

(оптимальный моральный климат в группе, положитель­ные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообраз­ный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуля­ция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цвето­вые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации).

**Инструкторская и судейская практика.**

Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе. Руководить командой класса на соревнованиях.

Составлять положение о проведении первенства школы по бас­кетболу Проводить судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

**2.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Психологическая подготовка юных спортсменок состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: - в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; - в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; - в переходном периоде подготовки преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленноститренировочных занятий**.**

**2.7. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

• рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

• правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;

• введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

• выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

• оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

• полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

• использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

• повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

• эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

• соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, массаж, русская парная баня, сауна. Фармакологические средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Поэтому фармакологическая программа поддержки кроме общих для всех восстановительных средств, включает препараты узкоспециализированные.

**2.8. План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Антидопинговые мероприятия /месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Индивидуальные консультации со спортсменами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Семинар «Всемирный антидопинговый кодекс» |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Беседа «Запрещѐнный список Всемирного антидопингового агентства (ВАДА)» |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Беседа «Список препаратов не запрещенных для использования в спорте с учетом возрастных показаний» |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Семинар «Субстанции и методы, запрещенные в соревновательный и во внесоревнова-тельный период» |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Семинар «Фармакология спорта» |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Семинар «Правила проведения  допинг-контроля» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**2.9. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Составить конспект и провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у одногруппниц.

4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

5. Составить конспект урока и провести занятие.

6. Провести подготовку команды к соревнованиям.

7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждая обучающаяся должна освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в качестве секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **мероприятия /месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов | + | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Составление плана (конспекта) тренировочного занятия | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по баскетболу |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

3.1. **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

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

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования. Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. В группах в основном занимаются баскетболистки среднего, выше среднего и высокого роста. Контрольные нормативы подготовленности баскетболисток по годам обучения, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в таблицах 19-24. Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменками, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболисток всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже приведенных в таблице.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

по виду спорта баскетбол

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта баскетбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Годы | | |
| 1-й | 2-й | 3-й |
| Раздел «*Физическая подготовленность*» | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | мальчики | 160 | 174 | 190 |
| девочки | 155 | 160 | 180 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | мальчики | 30 | 32 | 35 |
| девочки | 28 | 32 | 35 |
| Бег 20 м, с | мальчики | 4,2 | 4,0 | 3,9 |
| девочки | 4,5 | 4,3 | 4,0 |
| Бег 40 с, м | мальчики | 4п 15\* | 5п | 5п 20 |
| девочки | 4п | 4п 20 | 5п 10 |
| Бег 300 м, мин, с | мальчики | 1.16 | 1.07 | 0.55 |
| девочки | 1.20 | 1.15 | 1.00 |
| Раздел «*Техническая подготовленность*» | | | | |
| Передвижения в защитной стойке, с | мальчики | 10,1 | 10,0 | 9,8 |
| девочки | 10,3 | 10,2 | 10,0 |
| Скоростное ведение, с учетом попадания, с | мальчики | 15,0 | 14,9 | 14,7 |
| девочки | 15,3 | 15,1 | 15,0 |
| Передачи мяча, с, попадания | мальчики | 14,2 | 14,0 | 14,0 |
| девочки | 14,5 | 14,4 | 14,3 |
| Дистанционные броски, % | мальчики | 28 | 30 | 35 |
|  | девочки | 28 | 30 | 35 |
| Штрафные броски, % | мальчики | - | - | - |
| девочки | - | - | - |
| Примечание. \* Запись, например, «4п 20» означает, что в 40-секундном беге игрок должен пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 20 м. | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Годы | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Раздел «*Физическая подготовленность*» | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | мальчики | 195 | 205 | 210 | 215 |
| девочки | 195 | 205 | 205 | 207 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | мальчики | 38 | 41 | 43 | 44 |
| девочки | 37 | 40 | 41 | 42 |
| Бег 20 м, с | мальчики | 3,9 | 3,8 | 3,6 | 3,6 |
| девочки | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,7 |
| Бег 40 с, м | мальчики | 6п 15 | 7п | 8п | 8п 10 |
| девочки | 6п | 6п 25 | 7п | 7п 10 |
| Бег 600 м, мин, с | мальчики | 1.55 | 1.45 | 1.35 | 1.32 |
| девочки | 2.10 | 1.55 | 1.40 | 1.37 |
| Раздел «*Техническая подготовленность*» | | | | | |
| Передвижения в защитной стойке, с | мальчики | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| девочки | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 8,7 |
| Скоростное ведение, с, попадания | мальчики | 14,2 | 14,0 | 13,9 | 13,5 |
| девочки | 14,8 | 14,6 | 14,5 | 14,4 |
| Передачи мяча, с, попадания | мальчики | 13,8 | 13,6 | 13,5 | 13,2 |
| девочки | 14,1 | 13,9 | 13,8 | 13,6 |
| Дистанционные броски, % | мальчики | 40 | 45 | 50 | 58 |
| девочки | 40 | 45 | 48 | 50 |
| Штрафные броски, % | мальчики | 48 | 50 | 60 | 70 |
| девочки | 48 | 50 | 60 | 70 |

3.2. **Требования к результатам освоения программы**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта баскетбол; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3.3. **Комплекс контрольных упражнений для оценки уровня общей, специальной, физической технико –тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

**Физическая подготовка:** Быстрота 1. Бег на 20 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Учащаяся по команде обегает первую фишку с права с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку с лева с ведением левой рукой, последнюю фишку - с права, с ведением правой рукой, возвращается обегая вторую фишку с лева, ведение левой рукой и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды. Скоростно-силовые качества 3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. 4. Прыжок вверх с места со взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой. Выносливость 5. Челночный 40-секундный бег выполняется на дистанции 28 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах. 6. Бег на 600 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

**Обязательная техническая программа:**

1. Передвижение в защитной стойке (квадрат) выполняется на площадке, на которой начерчен квадрат со стороной 5 м, одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50 см отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

2. Передача мяча выполняется одной рукой от плеча, с расстояния 1,5 м, учитывается количество передач выполненных за 30 сек.

3. Бег «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Обучающийся по команде обегает первую фишку с права, затем вторую фишку с лева, последнюю фишку - с права, возвращается обегая вторую фишку с лева и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

4. Передвижение в защитной стойке выполняется на площадке, где находится 6 набивных мячей. Первый набивной мяч располагается на лицевой линии в центре, второй – на линии 6,25 под углом 45°, третий – на той же линии перпендикулярно щиту, четвертый под углом 45°, пятый – на пересечении лицевой линии 6,25 справа, шестой в аналогичной точке слева. Обучающийся, находящийся у первого мяча, по сигналу выполняет рывок ко второму мячу, касается его, возвращается к первому мячу спиной вперед, аналогично выполняет перемещение к третьему и четвертому мячам; к пятому мячу обучающийся выполняет перемещение приставным шагом влево, касается первого мяча, продолжает движение приставным шагом влево. После касания шестого мяча фиксируется время.

5. Штрафные броски выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

6. Средние броски выполняются поочередно с 6 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м). Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

7. Дальние броски (только для групп тренировочного этапа 4-5 годов обучения) выполняются с любого места расположения с 3-х очковой линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

**IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта Текст: учебник для студентов высших учебных заведений/ А.А. Васильков. – М.: Феникс, 2008.

1. Портнов Ю.М. Баскетбол Текст:. учебник для вузов физической культуры / Ю. Портнов. – М.: Центральная Академия, 1997.

3.Костикова Л.В.Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, 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 учебная программа для детско-юноше­ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт,1978.

Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985

Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. \под общ. ред. Ю.М. Портнова\. 6-е издание, переработонное. – М.: Физкультура и спорт,1988.

Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ, М.: Физкультура и спорт, 1982.

Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996

Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол. - Минск,1986

Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольныхупражнений. - М., 1997

Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников. - М.: Физкультура и спорт, 1962.

Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

 Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1987

Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент,1989.

Журнал Теория и практика физической культуры, № 4, 2000;       № 1 –12, 1993 – 1999.

Журнал Физкультура и спорт, № 1 – 12, 1993 – 1999; № 1 – 6, 2000; № 1 – 5, 2001

Журнал Физкультура и спорт. А. И. Пьязин \\ Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, № 4, 1995.

Журнал Физкультура и спорт. О. В Жбанков \\ Развитие прыгучести у юных баскетболистов, № 3, 1995.

Журнал Физкультура и спорт. Л. С. Дворник, А.А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко \\ Использование отягощений на тренировках, № 3, 1999.

Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970

Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1964

Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1975

Комплексная программа для 1–11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М.: Физкультура и спорт, 1993.

Кудряшов В.А. Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1980.

Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - М.: Физкультура и спорт,1971.

Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное.    - М.: Медицина, 1969.

Современная система спортивной подготовки \ под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

Специальная выносливость спортсмена \под общ. ред. М.Я.Набатниковой\. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

Спортивные игры \ под общ. ред. В.А.Кудряшова\, Минск: Физкультура и спорт, 1968.

Теория и методика физического воспитания \ под ред. Г.Д. Харабуги. - М.: Физкультура и спорт, 1969

Теория и практика физической культуры, № 6, 1998

Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.

Харре Д. Учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1971.

Хрынин В.А. Играйте в баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1967.

**Перечень Интернет-ресурсов**

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации

http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России

http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.championat.com/basketball>

http://www.sport-express.ru/basketball

[http://www.basketball.ru](http://www.basketball.ru/)

<http://www.sports.ru/basketball>

[http://www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru/)

[http://www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru/)

<http://www.myscore.ru/basketball>

<http://smotrisport.tv/event/basketball>

<http://www.pbleague.ru/>

http://www.fiba.com