

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

**«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»**

**УТВЕЖДАЮ:**

**Директор МОУДО**

**«Некоузская ДЮСШ»:**



**А. Г. Воронин**

**«12» августа 2020 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол - 36»**

**Возраст обучающихся 7-16 лет**

**Срок реализации программы— 9 лет**

**Составители программы:**

**Рындина С.А., заместитель директора  
МОУДО «Некоузская ДЮСШ»**

**Некоузский район, п. Октябрь.**

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. ....</b>	<b>8</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ. ....</b>	<b>10</b>
<b>3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ.ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>	
<b>3.7. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>	<b>14</b>
Спортивно-оздоровительный этап (для всех годов обучения).....	14
<b>3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....</b>	<b>15</b>
<b>4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>15</b>
Характеристика структуры процесса обучения.....	15
Формы, средства, методы и методические принципы тренировочных занятий.....	18
Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности.....	20
Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения. ....	22
Содержание и методика проведения контрольных нормативов. ....	24
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>25</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня одной из важнейших государственных задач является воспитание здорового и всесторонне-развитого подрастающего поколения. В настоящее время данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, вызывает задержку возрастного развития. Учитывая, что мы проживаем в умеренном климатическом поясе, которому свойственен длительный период низких температур в осенне-зимний период, ежегодно наблюдается снижение свободной естественной активности детей в холодный период года, так как из-за климатических условий сокращается длительность прогулок и активного отдыха. В связи с этим возникает необходимость проведения дополнительных занятий физкультурно-спортивной направленности с целью оптимизации двигательной активности детей. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» в условиях дополнительного образования будет способствовать решению выше обозначенной проблемы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008
- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

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

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и, самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются

эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

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

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом. Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в кольцо, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость, без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными. Особенно когда против команды применяется прессинг. Высокие требования к двигательной и функциональной подготовленности баскетболистов свидетельствуют о том, что основы подготовки должны закладываться с детского и юношеского возраста.

#### *Отличительные особенности баскетбола.*

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

#### **Практическая значимость.**

Представленная программа позволяет решить проблему занятости детей в свободное время, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить

отчасти, проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

### **Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, позволяет обеспечить укрепление здоровья средствами физической культуры.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008, методические рекомендации по организации физкультурно-спортивной деятельности. В Программе учтены требования СанПиН 2.4.4.3172-14.

### **Цель программы:**

Целью программы является содействие физическому развитию детей и подростков посредством игры в баскетбол.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- ознакомление обучающихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского баскетбола, историей развития физической культуры и спорта.
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- приобретение навыков судейства;
- знакомство с правилами игры в баскетбол;
- обучение различным способам регулирования психического и эмоционального состояния.

#### **Развивающие:**

- развитие основных физических качеств;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- развитие мыслительных процессов и двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота реакции, быстрота мышления;
- развитие самостоятельности, активности, ответственности;
- содействие развитию организаторских способностей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом;
- формирование у детей и подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- развитие коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной и спортивной деятельности, чувства взаимовыручки и взаимоподдержки;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, дисциплинированности, настойчивости, решительности, инициативности и самостоятельности;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

### **Возраст детей.**

Программа предназначена для детей школьного возраста 7-17 лет, желающих заниматься баскетболом и имеющих медицинский допуск к занятиям по данному виду спорта.

### **Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 10 лет обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Наполняемость в группах составляет - не менее 14 человек.

### **Режим занятий по этапам и годам обучения:**

Обучение по программе рассчитано на 36 учебных недель ежегодно. Учебно-тренировочные занятия строятся на основании программы и проводятся весь учебный год в условиях образовательной организации. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательной организации.

Этап обучения	Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятия	Количество часов в год
Спортивно-оздоровительный этап обучения	1 год	3	Не более 1 учебного часа (45 минут)	108 часов
	2 год -9 год	5	Не более 2 учебных часов (90 минут)	180 часов

Основной формой занятий является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в спортивном зале или на улице при условии наличия открытых волейбольных площадок.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

### **Ожидаемые результаты обучения:**

В результате обучения по программе обучающийся **должен знать:**

- историю возникновения и развития баскетбола, его роль как составной части физической культуры,
- терминологию вида спорта,
- правила проведения соревнований по баскетболу,
- правила игры в баскетбол,
- основы техники и тактики баскетбола,
- основы здорового образа и стиля жизни,
- требования личной и общественной гигиены и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием,

- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- правила техники безопасности в процессе занятий баскетболом.

**должен уметь:**

- владеть расширенным арсеналом двигательных умений и навыков;
- владеть техникой и тактикой игры в баскетбол в нападении и защите во время игровых ситуаций и в условиях соревновательной деятельности,
- применять правила безопасности на занятиях;
- взаимодействовать с другими членами команды,
- владеть навыками судейства,
- управлять эмоциями.

**Формы отслеживания результатов работы по программе:**

- участие в соревнованиях ДЮСШ, муниципального, межмуниципального уровней.
- выполнение контрольных нормативов (2 раза в год),

1	Контрольные нормативы по физической подготовке	
1.1	Скоростные качества	Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег 30 м</li> </ul>
1.2	Координационные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег 30 м (6*5м)</li> <li>• Бег 92 м с изменением направления, «елочка».</li> </ul>
1.3	Скоростно-силовые качества	Контрольное тестирование: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок в длину с места</li> <li>• Прыжок вверх с места толчком двух ног.</li> <li>• Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы сидя.</li> </ul>
2	по технико-тактической подготовке	
2.1.	Освоение технико-тактических действий	Контрольные нормативы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4.</li> <li>• Передача мяча сверху двумя руками стоя у стенки.</li> <li>• Вторая передача на точность стоя спиной из зоны 3 в зону 4 или 2 в соответствии с сигналом.</li> <li>• Прием подачи и первая передача в зону 3 на точность.</li> <li>• Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность.</li> <li>• Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1.</li> <li>• Одиночное блокирование прямого удара.</li> <li>• Подача верхняя прямая в пределы</li> </ul>



		11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 - 17лет
1	Теория	5	5	6	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	60	50	39	29	29	25
3	Специальная физическая подготовка	31	34	35	37	37	39
4	Техническая подготовка	47	47	49	51	51	50
5	Тактическая подготовка	14	19	21	25	25	26
6	Интегральная подготовка	11	13	16	18	18	20
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2
8	Соревнования	6	6	8	8	8	8
9	КПН	4	4	4	4	4	4
10	Общее количество часов в год	180	180	180	180	180	180

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для спортивно-оздоровительного этапа обучения.

##### **Физическая культура и спорт в России.**

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

Физическая культура в системе образования.

Обязательные занятия по физической культуре.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.

Массовая физическая культура и спорт.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

##### **История развития баскетбола.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных команд баскетболистов на соревнованиях.

Всероссийские соревнования по баскетболу. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях.

Российская Федерация Баскетбола, ФИБА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

##### **Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

##### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви баскетболистов.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях баскетболом.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

##### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.

Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Гибкость и ее развитие.

Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.

Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости.

#### **Техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средств и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### **Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: действия игрока без мяча, действия игрока с мячом, групповые действия, взаимодействие трех игроков. Командные действия: быстрый прорыв, нападение против зонной и личной защиты, прессинга, борьба за отскочивший мяч.

Тактика игры в защите: зонная защита, личная защита, комбинированная защита, прессинг, зонный прессинг, создание численного преимущества в обороне, борьба за отскок, действия защитника против нападающего с мячом и без мяча, переключение, групповой отбор мяча, защита против стремительного нападения. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

#### **Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Основные сведения об официальных правилах ФИБА. Особенности применения правил в детско-юношеских соревнованиях. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Фолы, технические фолы; управление игрой. Роль судьи как воспитателя.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

### **3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для спортивно-оздоровительного этапа обучения.**

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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, поднятие 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 в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

**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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

### 3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для спортивно-оздоровительного этапа обучения.

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим

выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед.

Повороты назад.

Ловля мяча двумя руками на месте.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскока). 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 на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. 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.

### 3.4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для спортивно-оздоровительного этапа обучения.

*Тактика нападения.*

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Заслон. Треугольник.

*Тактика защиты.*

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.

### 3.5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Спортивно-оздоровительный этап (для всех годов обучения)

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
3. Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
4. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
5. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
6. Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.
7. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
8. Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
9. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
10. Участие в соревнованиях уровня ДЮСШ, межмуниципального уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

### 3.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика начинается с 3 года обучения (10-11 лет).

Содержание инструкторской и судейской практики для спортивно-оздоровительного этапа обучения:

Возраст 11-12 лет.

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Возраст 12-13 лет, 13-14 лет.

1. Привлечение к подготовке мест для занятий, инвентаря и оборудования.
2. Умение вести наблюдение за обучающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Возраст 14-15, 15-16 лет.

1. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
1. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета.

Возраст 16-17 лет.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение соревнований по баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря.

### 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

#### **Характеристика структуры процесса обучения.**

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: *первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление.*

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

**Первоначальное обучение.** *Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.*

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

*Показ* должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в *рассказе* дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у

начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод *практического упражнения*. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике баскетбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

**Углубленное разучивание.** *Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.*

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе

движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий.

На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

**Совершенствование.** *Основные задачи этого этапа - дальнейшее совершенствование освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированного и сформированного навыка надежного применения в игровых условиях.*

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);
- изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);
- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» (В.М. Дьячков) дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия, как на структуру движений, так и на

физические качества.

### **Формы, средства, методы и методические принципы тренировочных занятий**

Основная форма организации и проведения занятий по баскетболу – учебно-тренировочное занятие.

Основные методы учебно-тренировочного занятия можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

#### *Практические методы.*

Методы упражнений:

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Методы по способам регламентации режима нагрузки и отдыха:

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т.д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным методом является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов футбола. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля над компонентами нагрузки. Несоответствия их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

*Круговая тренировка* - это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т.е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода - ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку, как по направленности, так и по степени воздействия.

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

#### *Словесные методы.*

Практически все стороны деятельности педагога дополнительного образования связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют направлять поведение обучающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время «словесные» методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих баскетболистов

#### *Наглядные методы.*

*Методы обеспечения наглядности.* Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений, и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К *методам непосредственной наглядности* относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а так же для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

### **Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности**

Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

В зависимости от цели и задач в подготовке используют комплексные и тематические занятия. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. В тематических занятиях решается только одна основная задача, а в комплексных ставятся две - три задачи.

*Комплексные занятия* направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

*Тематические занятия* связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

*Групповые занятия* проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в волейбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные волейболисты получают самостоятельные задания.

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части:

*I.Подготовительную.*

*II.Основную.*

*III.Заключительную.*

### *Подготовительная часть*

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

*Разминка позволяет:*

1.Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.

2.Максимально использовать тренировочную деятельность игрока. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.

3.Подготовить ребят психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

*Продуктивная разминка состоит из трех фаз:*

1.Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).

2.Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы суставов, задействованные в игре - спины, бедер, ног.

3.Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

### *II. Основная часть*

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

*При построении основной части руководствуются следующими положениями:*

1.Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2.Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

### III. Заключительная часть

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

### Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа обучения. Общая и специальная физическая подготовка.

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 20м, с	7-8	6,3	6,0	5,7	6,4	6,1	-
		8-9	6,2	5,8	5,6	6,3	5,9	5,6
		9-10	6,1	5,8	5,5	6,1	5,8	5,5
		10-11	6,0	5,7	5,4	6,0	5,8	5,4
	Бег 30 м, с	11-12	6,3	5,5	5,0	6,4	5,7	5,1
		12-13	6,0	5,8	4,9	6,2	6,0	5,0
		13-14	5,9	5,6	4,8	6,3	6,2	5,0
		14-15	5,8	5,5	4,7	6,1	5,9	4,9
		15-16	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
		16-17	5,2	4,8	4,4	6,1	5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7-8	-	-	-	-	-	-
		8-9	10,4	9,5	9,1	11,2	10,1	9,7
		9-10	10,2	9,3	8,8	10,8	9,7	9,3
		10-11	9,9	9,0	8,6	10,4	9,5	9,1
		11-12	9,7	8,8	8,5	10,1	9,3	8,9
		12-13	9,3	8,6	8,3	10,0	9,1	8,8
		13-14	9,3	8,6	8,3	10,0	9,0	8,7
		14-15	9,0	8,3	8,0	9,9	9,0	8,6
		15-16	8,6	8,0	7,7	9,7	8,8	8,5
		16-17	8,2	7,6	7,3	9,7	8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7-8	-	-	-	-	-	-
		8-9	100-124	125-139	140 и выше	105-119	120-134	135 и выше
		9-10	130-144	145-152	153 и выше	125-134	135-147	148 и выше
		10-11	145-150	151-170	171 и выше	130-145	146-165	166 и выше
		11-12	160-170	171-181	182 и выше	155-166	167-178	179 и выше
		12-13	165-172	173-185	186 и выше	160-170	171-181	182 и выше
		13-14	170-180	181-189	190 и выше	165-175	176-185	186 и выше
		14-15	175-182	183-192	193 и выше	170-178	179-189	190 и выше

		15-16	180-190	191-199	200 и выше	173-180	181-193	194 и выше
		16-17	185	195-205	206 и выше	175-182	183-195	196 и выше
<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7-8	-	-	-	-	-	-
		8-9	1	3	4	2	10	14
		9-10	1	4	5	3	11	16
		10-11	1	4	5	4	13	18
		11-12	1	5	6	4	14	19
		12-13	1	6	7	4	15	20
		13-14	1	6	8	5	15	19
		14-15	2	7	9	5	15	17
		15-16	3	8	10	5	15	18
		16-17	4	9	11	6	15	18

Техническая подготовка.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			высокий		средний		низкий	
			м	д	м	д	м	д
<b>1</b>	Ведение мяча 40 м, с	9-10	12,1 и менее	12,2 и менее	12,2-14,0	12,3-14,1	14,1-15,0	14,2-15,1
		10-11	11,5	11,6	13,2-11,6	13,3-11,7	14,0-13,3	14,1-13,4
<b>2</b>	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно (сек)	11-12	11	12	11,5	12,5	12	13
		12-13	10	11	10,5	11,5	11	12
		13-14	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,5
		14-15	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		15-16	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	9,8
		16-17	8,3	9,3	8,6	9,5	8,3	9,7
<b>3</b>	Штрафной бросок (на 10 бросков)	11-12	4	4	3	3	2	2
		12-13	5	5	4	4	3	3
		13-14	5	5	4	4	3	3
		14-15	6	6	5	5	4	4
		15-16	6	6	5	5	4	4
		16-17	7	7	6	6	5	5
<b>4</b>	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	11-12	4	4	3	3	2	2
		12-13	5	5	4	4	3	3
		13-14	6	6	5	5	3	3
		14-15	7	7	6	6	4	3
		15-16	8	8	6	6	4	4
		16-17	8	8	6	6	4	4
<b>5</b>	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	11-12	16	15	15	14	14	13
		12-13	19	18	18	17	17	16
		13-14	20	19	19	18	18	17
		14-15	21	20	19	18	18	17
		15-16	22	20	20	19	19	18
		16-17	22	21	20	19	19	18

## Содержание и методика проведения контрольных нормативов.

1. *Бег 20, 30 метров.* Упражнение выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

2. *Челночный бег 30 м (3 x 10м).* Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

3. *Прыжок в длину с места.* Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется две попытки.

4. *Подтягивание на высокой/низкой перекладине.* Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девушки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Юноши и девушки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

5. *Ведение мяча 40 м.*

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (9-10 лет), продолжает ведение другой рукой (10-11 лет.), учитывается лучшее время из 2-х попыток.

6. *Штрафной бросок.*

Обучающийся выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Баскетбол - навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.
4. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520
6. Л.Г. Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах .- Минск, 2008г.-111с.
7. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.





