

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" города Волхов

Принята:
на заседании
педагогического совета
от 25 августа 2021 года
Протокол № 2

Утверждена
приказом № 174
от 25 августа 2021 года



**Дополнительная предпрофессиональная программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 9 -17 лет
Срок реализации – 1 год

Программу разработал:
Коробова В.В., тренер-преподаватель отделения баскетбола

г. Волхов
2021 год

Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в США, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации (НБА). Баскетбол является в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений.

Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующих Официальных правил Баскетбола 2014 ФИБА, действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 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»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов».

Актуальность

Работа отделения предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение 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 программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель и задачи

Цель программы дополнительного образования – развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Задачи программы дополнительного образования:

а) образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование; - расширение спортивного кругозора детей;

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально - эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Программа соответствует настоящим ФГОС и учитывает:

- Требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом;

Программа составлена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки баскетболистов от новичков до спортсменов-разрядников.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Этап начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления учебно-тренировочный этап подготовки.

- Тренировочный этап (ТЭ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколеек, кинопрограмм, 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.

Программа составлена для обучения групп начальной подготовки первого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения к приемам игры и тактическим действиям к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи Тренировочного этапа.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование СФП.
3. Овладение всеми приемами и групповыми тактическими действиями.
4. Индивидуализация подготовки.
5. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
6. Овладение основами тактики командных игр.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
9. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
10. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Учебный план

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Программа «Баскетбол» соответствует Требования к минимуму содержания Программ по командным игровым видам спорта и содержит следующие

предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка;

Программа учитывает особенности подготовки учащихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

В процессе реализации программы «Баскетбол» (командным игровым видам спорта) необходимо следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Учебный план ДЮСШ г. Волхов для Программы «Баскетбол» составляется из расчёта 46 недель.

Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень - это обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техники выполнения упражнений при полном контроле педагога;

базовый уровень - это углублённое изучение техники выполнения упражнений в более сложных приёмах в силовом многоборье. Самостоятельная работа на тренировках.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия в неделю/ час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый						Выполнение нормативных требований
НП - 1	15	9-11	1	6	276	
НП - 2	15	11-17	2	8	368	Выполнение нормативных требований

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

Разделы программы	НП	НП
	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	10	10
Общефизическая подготовка	85	100
Специальная физическая подготовка	80	100
Техническая подготовка	70	100
Игровая практика	20	40
Контрольно-переводные нормативы	2	2
Инструкторская и судейская практика	3	10
Восстановительные мероприятия	5	5
Медицинское обследование	1	1
Часов в неделю	6	8
Общее количество часов	276	368

**Годовой график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки 1 года обучения
отделения баскетбола (6 часов)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка, техника безопасности	10	2	2	1	1	1	1	1	0	0	-	1	0
Общефизическая подготовка	85	8	8	8	8	9	9	9	8	8	-	4	6
Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	10	10	6	10	6	-	4	6
Техническая подготовка	70	6	7	8	8	8	7	8	8	6	-	1	3
Игровая	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1
Контрольно-переводные нормативы	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	-	0	0
Инструкторская и судейская практика	3	1	0	0	0	0	1	0	0	1	-	0	0
Восстановительные мероприятия	5	0	1	0	1	0	1	0	1	0	-	1	0
Медицинское обследование	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0
Всего часов	276	26	29	26	27	30	31	26	29	24	-	12	16
Участие в соревнованиях		По календарному графику											

**Годовой график распределения учебных часов
для групп начальной подготовки 2 года обучения
отделения баскетбола (8 часов)**

Разделы подготовки	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка, техника безопасности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	0
Общефизическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	4	6
Специальная физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	4	6
Техническая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	4	6
Игровая	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	2
Контрольно-переводные нормативы	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	-	0	0
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	0
Восстановительные мероприятия	5	1	0	1	0	0	1	0	0	1	-	0	1
Медицинское обследование	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0
Всего часов	368	37	38	37	36	36	37	36	36	38	-	16	21
Участие в соревнованиях		По календарному графику											

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы измерения)	НП 1 год	НП 2 год
Бег 20м (с) мал./ дев.	4,5	4,3
Бег 40 (с) мал./ дев.	4	4 п 20
Бег 300 м (мин) мал./дев.	1,20	1,15
Прыжок в длину с места (см) м/д	155	160
Высота подскока (см) (по Абалакову) дев./мал.	28	32

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для групп начальной подготовки 1 и 2 года обучения отделения баскетбола

№	Тема	Кол-во часов		Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
I	Теоретическая подготовка - терминология; правила поведения в ДЮСШ; техника безопасности в спортзале; правила личной гигиены; начало изучения правил соревнований ФИБА	10	10	Беседа, лекция	Знание материала, опрос
II	ОФП Строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, для ног, упражнения для шеи и туловища, для всех групп мышц, для развития силы, для развития быстроты, для развития гибкости, для развития ловкости, «полоса препятствий», для развития скоростно-силовых качеств, для развития общей выносливости	85	100	Эстафета, игра, тестирование	Выполнение нормативных требований; зачет два раза в год
III	СФП Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, для развития игровой ловкости, для развития специальной выносливости.	80	100	тестирование	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; открытое занятие
IV	Техническая подготовка	70	100	Зачет, круговая тренировка	Соревнования
V	Игровая	20	40	Игра в баскетбол	

VI	Текущие, контрольные и переводные испытания	2	2	Тестирование	Выполнение нормативов, зачет
VII	Инструкторская и судейская практика	3	10	Спец. упражнения на растягивание, растирание гелями, мазями, прогулки	Выполнение 1 и II юношеских разрядов.
VIII	Восстановительные мероприятия	5	5	Изучение правил ФИБА.	
IX	Медицинское обследование	1	1	Кабинет спортивного контроля	
	Всего часов	246	368		

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
		1, 2 год
1	Физкультура и спорт в РФ	1
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	0
6	Основы техники игры	1
7	Общая и специальная физическая подготовка	1
8	Основы тактики игры	1
9	Правила по баскетболу	1
10	Морально-волевая подготовка	1
11	Правила по мини-баскетболу	1
12	Основные правила ФИБА	0
	Итого часов	10

ОФП

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для шеи и туловища.
5. Упражнения для всех групп мышц.
6. Упражнения для развития силы.

7. Упражнения для развития быстроты.
8. Упражнения для развития гибкости.
9. Упражнения для развития ловкости.
10. Упражнения типа «полоса препятствий».
11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
12. Упражнения для развития общей выносливости.

Специально-подготовительные упражнения.

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
3. Упражнения для развития игровой ловкости.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции

восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. В спортивных школах возрастает

роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Инструкторская и судейская практика

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена 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 процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

ПРОГРАММА

по баскетболу для групп этапа начальной подготовки первого и второго годов обучения

1. Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.

2. Техника передвижения в баскетболе.

Стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, диагоналям. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов».

Прыжки – толчком одной ногой;

- толчком двумя ногами (с места, с разбега).

Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.

Вышагивания и повороты: - повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания;

- повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).

3. Техника владения мячом – жонглирование мяча (одним, двумя).

4. Техника владения мячом в нападении.

Ловля мяча двумя руками:

- на уровне груди (1);

- высокого (2);

- низкого (3).

/на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед, по диагонали или по прямой партнерам, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.

Ловля одной рукой:

- высокого (3);
- низкого (2);
- катящегося (2);
- с низкого отскока (3).

/разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.

Передача мяча:

- двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);
- одной рукой: от плеча (2); сбоку (3).

/передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие/.

Ведение мяча:

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;
- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;
- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;
- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;
- переход на ведение мяча после его ловли в движении;
- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока;
- с изменением скорости;
- с поворотом и переводом мяча.

Обучение финтам: без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;
- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;
- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;

- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот - бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;
- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

5. Техника защиты.

Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;
- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- отбивание – 1;
- накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

6. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;
- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);
- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;
- нападение без центрального – 1.

7. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;
- действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);

- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2), против скрестного выхода (2).

Командные действия:

- система личной защиты -1;
- система зонной защиты – 2;
- прессинг – 3.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
4. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
7. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомп
8. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
9. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
14. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.

Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Семинар в Видном, 6.10.2013: "Школа баскетбола", 2013
4. Учимся играть в баскетбол. Vlad Lishberov, 2002

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

<http://www.slamdunk.ru/>
<http://russiabasket>

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

19 (девятнадцать) листов

Врио директора ДЮСШ г. Волхов

А.В. Осмоловский

