

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТУРУНТАЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

<p style="text-align: center;">«Принято» На заседании Педагогического совета №1 от 26.08.2020г</p>	<p style="text-align: center;">«Принято» на заседании Управляющего совета «08» _____ 2020г  _____</p>	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ ДО «Турунтаевской ДЮСШ» Пошицер Н.А. от _____ 2020 года</p> 
---	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
По Баскетболу
Возраст детей 6-18 лет.
Срок реализации программы 2 года.**

Составитель: Бородин Евгений Андреевич
Тренер-преподаватель:
МОУ ДО «Турунтаевская ДЮСШ»

Турунтаево
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» (юноши) разработана на основе Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Программа реализуется в форме секции.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развивать систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для

обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащих такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

развитие интереса к игре баскетбол;

формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;

укрепление здоровья школьников;

воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;

Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;

В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юношиб-18 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. *Количество обучающихся* 15-20 человек.

Срок реализации данной программы – 2 года.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;

- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;

- Участие в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности обучающихся должны:

Знать:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;

Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол

Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);

Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника.

Применять в игре командное нападение;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).

Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).

Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Программа по баскетболу предназначена для обучающихся: с 6 до 18 лет и рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 2-х часов с перерывами. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели: 46 недель в условиях ДЮСШ, 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам.

Группа	Возраст обучающихся	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
1	6-18	15-20	4	208
2,3	6-18	15-20	6	312 (624)

Принцип набора.

Дети принимаются в ДЮСШ по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Основным показателем работы ДЮСШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение контрольных переводных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей.

Итоги реализации программы.

Прием контрольных нормативов проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май)

-сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся

-викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»

-контрольные и товарищеские игры

- стабильность состава обучающихся (посещаемость)
- сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся
- повышение уровня спортивной подготовки (участие в соревнованиях)

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Учебный план

Программный материал	Группа 1 года обучения		Группа 2 года обучения	
	Теория	Практика	Теория	Практика
1.Теоретическая подготовка	5		6	
2.Общая физическая подготовка		95		130
3.Специальная физическая подготовка		100		170
4.Контрольные и контрольно-переводные испытания		2		2
5.Воспитательные мероприятия		6		6
ВСЕГО		208		312

Пояснительная записка 1 года обучения

Физическая культура как значительная и неотъемлемая часть общечеловеческой культуры призвана способствовать достижению физического совершенства человека, повышать выносливость и сопротивляемость организма, противостоять неблагоприятным условиям жизни. Основным показателем в работе - выполнение обучающимися школы программных требований по уровню подготовленности юных спортсменов, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований – главное условие пребывания обучающихся в спортивной школе отделения баскетбола:

- стабильность состава обучающихся данным видом спорта;
- динамика прироста индивидуальных показателей.

Направленность дополнительной образовательной программы баскетбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбола;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Продолжительность образовательного процесса.

1 года обучения – 4 часа в неделю.

Группа	Возраст обучающихся	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
1	6-18 лет	15-20	4	208

Итоги реализации программы

Основными формами учебного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача тренера дать обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс, строится так, чтобы обучающиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Техника безопасности.

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию.
- спортивный зал открывается за 15 минут до начала занятия.
- до начала занятий переодеться.
- в спортивной школе обучающиеся должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать.
- обучающиеся не должны входить в зал без присутствия тренера.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	5	
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	
1.4	Гигиенические требования к обучающимся спортом	1	
1.5	Общая характеристика спортивной подготовки	1	
2.	Общая физическая подготовка		95
2.1	Гимнастические упражнения		20
2.2	Акробатические упражнения		35
2.3	Легкоатлетические упражнения		20
2.4	Спортивные и подвижные игры		20
3.	Специальная физическая подготовка		100
3.1	Техническая подготовка		30
3.2	Тактическая подготовка		30
3.3	Игровая подготовка		40
4.	Контрольные и контрольно-переводные испытания.		2
5.	Воспитательные мероприятия		6
	ИТОГО		208

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки юных волейболистов. Она помогает вооружить обучающихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, закономерностях двигательной деятельности и содержанием игры. Ее осуществление повышает сознательность и активность обучающихся. Они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми все время обогащаются в процессе учебно-тренировочных занятий. Наиболее доступной для детей формой теоретической подготовки являются краткие беседы, которые предшествуют и связаны с содержанием тренировки.

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья.

1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

1.3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

1.4. Гигиенические требования к обучающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов.

1.5. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятия о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки обучающихся.

2. Общая физическая подготовка

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

2.1. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

2.2. Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

2.3. Легкоатлетические упражнения, сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные

мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

2.4. Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Специальная физическая подготовка

3.1. Техническая подготовка

Техническая подготовка баскетболистов.

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
 - точность и эффективность выполнения указанных приемов;
 - стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
 - умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
 - надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстракласса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.
- И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Классификация техники игры - это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

прием - бросок мяча в корзину;

способ выполнения - одной рукой сверху;

разновидность - с отклонением туловища;

условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции.

По каждой схеме построена классификация техники баскетбола. Анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе.

Техника нападения.

Основа техники баскетбола - передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений. Бег является главным средством передвижения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.

Прыжки используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу,

слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног. Такое приземление

позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий. В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

Техника защиты

команды, стремящейся всеми силами победить, окажутся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы: 1) технику передвижений;

2) технику овладения мячом и противодействия (рис. 89). Техника передвижений Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания. Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед ногой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, начинать активное противодействие броску и в определенной степени закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторону. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрального игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч.

Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку (рис. 91).

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;

- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;

- выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характеристики которых каждый раз существенно различаются;

- необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников, индивидуальным особенностям выполнения технического приема;

- разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (звуковые, направление взгляда соперника, начало движения соперника или партнера, подсказка тренера и т. д.);

- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им (рис. 95). Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение

раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центральной получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой

защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Эффективное противодействие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от защитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, когда он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется нападающим.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Финты и сочетания приемов

Анализ современной техники баскетбола обычно основывается на изучении отдельных приемов. Однако в практике состязаний все эти приемы в изолированном виде используют довольно редко. Чаще всего для успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации их применяют в комплексе в последовательном сочетании одного приема с другим или финтом.

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен. Финты не имеют отчетливо выраженного самостоятельного значения, так как решающее слово почти всегда остается за основным приемом, который логически сочетается с финтом и следует за ним после того, как соперник, среагировав на него, вышел из положения равновесия. Рожденные игровой практикой, комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Их структуры нуждаются в самостоятельном изучении.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных

приема или прием и финт (например, финт на рывок - рывок - остановка; ведение - остановка - передача; поворот - ведение - передача; финт на проход - проход - бросок).

Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Коротко проанализируем ряд типовых сочетаний первой и второй групп, которые наиболее часто применяются в состязаниях.

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача неожиданна (рис. 100).

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок - передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца. Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует

маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его. Ведение - поворот - бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок - проход - бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок - бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок - поворот - бросок. Центральной игроком, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

Умелое, четкое владение финтами и сочетанием приемов при игре в защите (финт на выбивание или отбивание мяча, финт на перехват, ложное реагирование на финты соперника и т.д.) - условие дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.

Заключение.

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависимости от построения процесса обучения. Основой его являются закономерности педагогического процесса. В силу специфики баскетбола дидактические принципы находят свое воплощение в определенных условиях организации учебного процесса и соответствующих методах. Грамотная реализация дидактических принципов не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффективным и интересным.

Принцип научности, систематичности и последовательности. Эффективность баскетбола, его привлекательность в наши дни связаны со значительным преобразованием самой игры, обусловленным ростом физических возможностей, совершенствованием техники и тактики. Все это приводит к тому, что на каждом новом этапе развития игры представления о ее сущности, ведущих приемах и тактических взаимодействиях меняются; одни приемы уступают место другим, видоизменяются и преобразуются в существующие.

Принцип научности требует при выборе материала обучения постоянного ориентирования на тенденции развития игры, преобразования методики обучения в соответствии с развитием игры.

Игра имеет свою логику, свое построение, и постичь ее сразу невозможно. Систематичность должна просматриваться и в тренировочном режиме (работа, отдых), и в чередовании форм, средств и методов обучения, нагрузок и т. п.

Количество занятий должно быть оптимальным с учетом возраста, пола, степени тренированности. Важно соблюдать преемственную последовательность в изучении видов подготовки. Одно и то же время, отводимое на изучение материала, может быть использовано по-разному.

Для реализации принципа научности необходимо:

- тщательно отбирать материал для обучения, учитывая современные тенденции игры;
- соблюдать последовательность в изучении материала, позволяющую правильно сочетать в системе занятий повторения;
- при выборе материала для обучения руководствоваться правилом - от главного к второстепенному, а при подборе упражнений - от простого к сложному;
- проводить занятия по плану, охватывающему последовательно все стороны подготовки;
- учитывать конкретный материал, избранный для реализации задач обучения, подчиняя этому все средства, методы и общий режим занятий;
- периодически оценивать работу.

Принцип сознательности и активности. Творческое отношение к обучению - неперемutable условие, которое ускоряет процесс подготовки.

Осмысливание упражнений и способов решения двигательных задач, познание закономерностей движений позволяют ученику самостоятельно добиваться их правильного выполнения, творческого их совершенствования.

Однако даже если ученик хорошо понимает задачу, но не проявляет активности и заинтересованности в ее решении, успех будет незначительным. В баскетболе активность и сознательное отношение к обучению особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры ученик должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач обучения. Здесь очень важно:

создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности учащихся;

учить обобщению и вычленению существенных признаков игровой обстановки; поощрять активные действия и выбор точных решений; строить обучение таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;

воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;

воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней; совершенствовать основы методики спортивной тренировки;

привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;

поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;

учить вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания учеником задач учебно-тренировочного процесса.

Принцип наглядности. Чувственное восприятие - первое звено познания. На основе впечатлений возникает представление. Правильное представление позволяет быстрее овладеть изучаемым материалом. Необходимое количество информации можно получить с помощью пособий. Они облегчают познавательную деятельность, организуют и направляют восприятие и наблюдения. Благодаря наглядности обучения абстрактные понятия становятся более конкретными.

Правильно подобранные наглядные средства обучения позволяют более ярко продемонстрировать различные стороны движений, складывающиеся в игровой ситуации. Средства реализации этого принципа:

различные виды показа;

рассказ с привлечением образных сравнений; применение наглядных пособий;

привлечение дополнительных ориентиров, способствующих сосредоточению внимания обучающихся на наиболее ответственных моментах;

просмотр тренировок и соревнований с соответствующими заданиями;

использование макетных досок для анализа игровых ситуаций игры; разбор игры противника и составление плана на игру.

Принцип доступности и индивидуализации. Всякое обучение успешно только тогда, когда задача, поставленная перед учеником, посильна. Непосильные задачи приводят к тому, что занимающийся не добьется результата и в конечном итоге приобретет неуверенность в себе, потеряет интерес к обучению.

Реализовать этот принцип позволяет аналитический подход к изучению отдельных сторон подготовки. Изучение техники и тактики вначале ведется раздельно.

Соблюдается ступенчатость в нарастании трудностей и переходе от одних заданий к другим. Особенно тщательно надо подходить к процессу игры, продумывая систему соревнований, уровень требований.

Требования должны повышаться постепенно и не превышать возможностей ученика, его готовности к перенесению соответствующих нагрузок. Требования надо выдвигать такие, чтобы ученик смог справиться с ними, затратив определенную долю труда. Легкие упражнения, с которыми он справляется без труда, задерживают прогрессирование.

Этот принцип требует учета индивидуальных особенностей, многообразно проявляющихся в познавательных процессах, двигательной активности, работоспособности, уровне волевого развития и т.д.

Командный характер деятельности в баскетболе затрудняет учет и специализированную индивидуальную работу. Занятия надо строить таким образом, чтобы коллективные формы сочетались с индивидуальными.

3.2. Тактическая подготовка

"Тактика" - изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику принято делить на *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Тактика игры в защите.

Индивидуальная игра баскетболистов в защите, это те кирпичики, из которых складывается командная оборонительная игра. Индивидуальной защите отводится первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину.

Командные действия: при любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с нападающей командой, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины, и сделать бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Ее ценность состоит: воспитывает чувство личной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника. Зонная защита требует много времени для изучения и применяется с более подготовленными игроками.

Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. В тренировочной работе необходимо придерживаться известной поговорки: "Повторение - мать учения" Нельзя обучать основам тактики, если ученики слабо подготовлены физически.

3.3.Игровая подготовка.

Игровая подготовка является интегральной формой спортивной подготовки баскетболистов. Она направлена на совершенствование умений вести борьбу. Главное средство игровой подготовки -- специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача баскетболистов в учебной игре не столько в том, чтобы добиваться результата, сколько в том, чтобы овладеть умением вести борьбу, наблюдать за ходом игры, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного.

Задачи игровой подготовки:

1. Совершенствование умения распределять силы, что предполагает формирование умений предельно мобилизовывать свои силы и возможности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.
2. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодействий с партнерами по команде, что воплощается в реализацию разработанного плана игры или оперативных заданий тренера.
3. Совершенствование в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Для управления игровой подготовкой рекомендуется несколько облегчать игровые условия при выполнении контрольных заданий, искусственно

ограничивать время и пространство, увеличивать соревновательные трудности, использовать сбивающие факторы, систематически количественно и качественно контролировать выполнение баскетболистами игровых заданий и поощрять за их успешное выполнение.

Для повышения эффективности игровой подготовки целесообразно применять комплекс методических приемов:

1. Включать в учебную игру задания, связанные с обязательной реализацией избранной схемы ведения игры или запланированной системы взаимодействий с преодолением сбивающих факторов.

2. Проводить учебную игру с партнерами, действующими по вероятному тактическому плану будущих главных противников.

3. Давать конкретные задания спортсменам, помогающие решать общекомандную игровую задачу.

4. Периодически вводить в основной состав команды Игроков из резерва, требуя четко выполнять полученное тактическое задание.

5. Использовать переключение от одних тактических комбинаций и вариантов к другим по заранее обусловленным сигналам.

6. Прибегать к внезапным для занимающихся изменениям игровой обстановки, требующим быстрого переключения. Неожиданные изменения обстановки или Внезапное применение противником новой тактической системы достаточно трудно для оперативного переключения игроков и требует целенаправленной подготовки. В учебной игре следует использовать определенную методическую последовательность усложнения «сюрпризов» для совершенствования игроков в переключениях. С этой целью применяют неожиданные тактические взаимодействия, обуславливающие переход к недавно освоенным, еще полностью не вошедшим в практику приемам.

7. Использовать финальные усилия. Этот прием нацелен на формирование у занимающихся умения выложиться в решающие моменты матча, вновь быстро мобилизовать свои силы и неоднократно повторить максимальное усилие, чтобы закрепить достигнутое преимущество.

8. Последовательно вводить в игру отдохнувших соперников.

9. Организовывать участие занимающихся в учебных соревнованиях на основе сокращенных и удлиненных игровых режимов. Данный методический прием лучше всего использовать для формирования умений входить в игру в любое время и действовать с пользой для команды в течение необходимого периода, рациональнее использовать для восстановления паузы отдыха.

В ходе любой учебной игры тренер должен постоянно обращать внимание на правильность и активность действий игроков без мяча, а также на переходы от нападения к защите, активность борьбы за отскок у обоих щитов.

Основные требования, предъявляемые в таких играх к баскетболистам:

-- быть активным, понимая под этим остроту и непрерывность тактической борьбы с противником, стремление вести игру с постоянной готовностью, всемерно препятствовать любым действиям противника;

-- в условиях острого дефицита времени и ограниченной информации предвидеть развитие хода состязания, осуществлять вероятное прогнозирование действий партнеров и противников;

- действовать неожиданно, решительно и быстро, не боясь идти на разумный риск;
- в любых условиях сохранять ясность и самостоятельность тактического мышления;
- стремиться овладевать инициативой, подавляя волю противника;
- создавать у соперника ошибочное представление о своих возможностях и намерениях;
- навязывать противнику невыгодные для него характер игры и действия;
- постоянно согласовывать индивидуальные действия с общекомандным планом ведения игры.

4. Контрольно-переводные нормативы

определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

- усвоение изученного материала
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания: в группах начальной подготовки и выполнение нормативов по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, волейбольные мячи.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития.

Контроль по ОФП осуществляется по таблице нормативов ГТО.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	12 лет	150-159	160-174	175	140-144	145-164	165
	13 лет	170-189	190-214	215	150-159	160-179	180
	14 лет	170-189	190-214	215	150-159	160-179	180
	15 лет	170-189	190-214	215	150-159	160-179	180
	16 лет	195-209	210-229	230	160-169	170-184	185
	17 лет	195-209	210-229	230	160-169	170-184	185
	18 лет	210	225	240	170-179	180-194	195
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	12 лет	Касание пола пальцами рук					
	13 лет	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	14 лет	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	15 лет	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	16 лет	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	17 лет	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	18 лет	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 лет	3	4	7	9	11	17
	13 лет	6	8	12	10	12	18

(мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	14 лет	6	8	12	10	12	18
	15 лет	6	8	12	10	12	18
	16 лет	9	11	14	11	13	19
	17 лет	9	11	14	11	13	19
	18 лет	10	12	15	10	12	18
Челночный бег 3 x 10 м (с)	12 лет	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	13 лет	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	14 лет	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	15 лет	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	16 лет	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	17 лет	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	18 лет	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2

Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положение стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперед из положения стоя должны выполняться с прямой спиной. При наклонах стопы держите параллельно, носки на одной линии, ноги на ширине плеч. Наклонившись, задержитесь в этом положении на несколько секунд. И лишь потом выпрямляйтесь. Сгибание ног в коленях не допускается.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд. Видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до см. Высота грифа перекладины 90 см. по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения

подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Контроль по СФП осуществляется разработанной школой на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ баскетбола.

Контрольные нормативы по СФП.

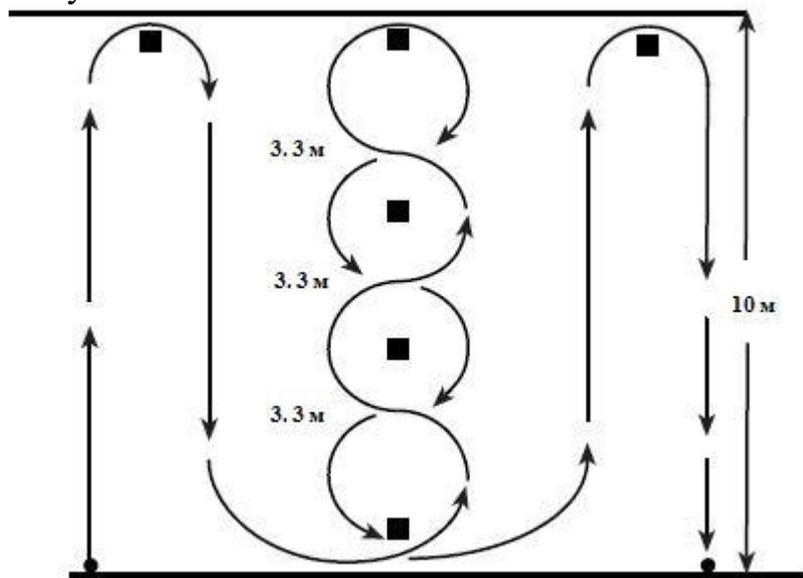
Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке (тесты) для детей, занимающихся баскетболом в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ)

Физическая подготовка

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь площадку с ровной поверхностью, 8 конусов и секундомер. Первый конус устанавливается на месте старта. Второй конус - точно напротив первого на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров. Ровно по центру между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали с интервалом 3.3 метра устанавливаются ещё 4 конуса. Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на рисунке 1.

Рисунок 1.

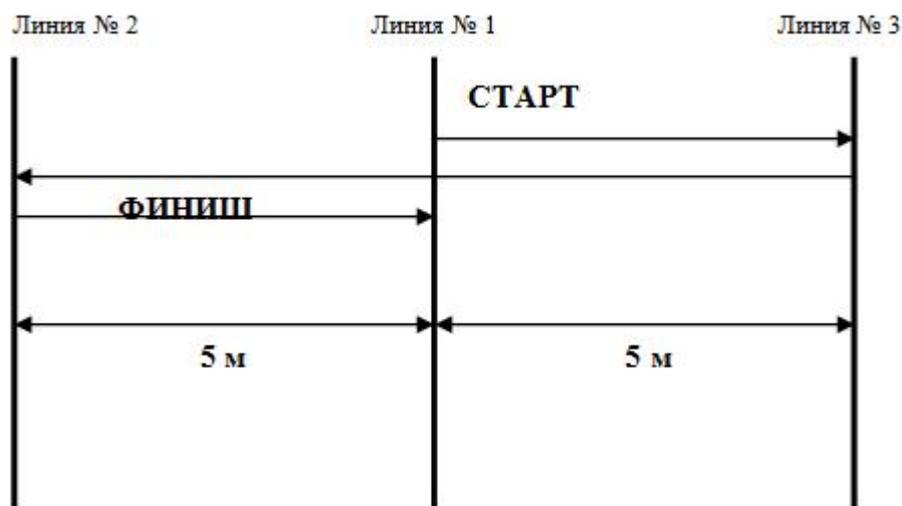


Тест «ШАТТЛ» 5-10-5

Цель теста: определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста (см. схему на рисунке 2) На площадке с ровной поверхностью отмеряется дистанция длиной 10 метров. Посередине проводится линия, которая обозначает место старта и финиша. Стартовая позиция участника - лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и, добежав до неё, должен коснуться линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, касается линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок. Все развороты при смене направления движения должны выполняться лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Рисунок 2.



Прыжок в длину с места

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Как выполнять упражнение
Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время прыжка ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться следует на гимнастический мат (в зале) или в яму с песком (на стадионе).

Спринт 20 метров

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии.

Как выполнять упражнение
По сигналу тренера следует сделать максимальное ускорение на 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Тест «Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу тренера спортсмен начинает движение змейкой (см. схему на рисунке 3). Пройдя последний шестой конус, спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать

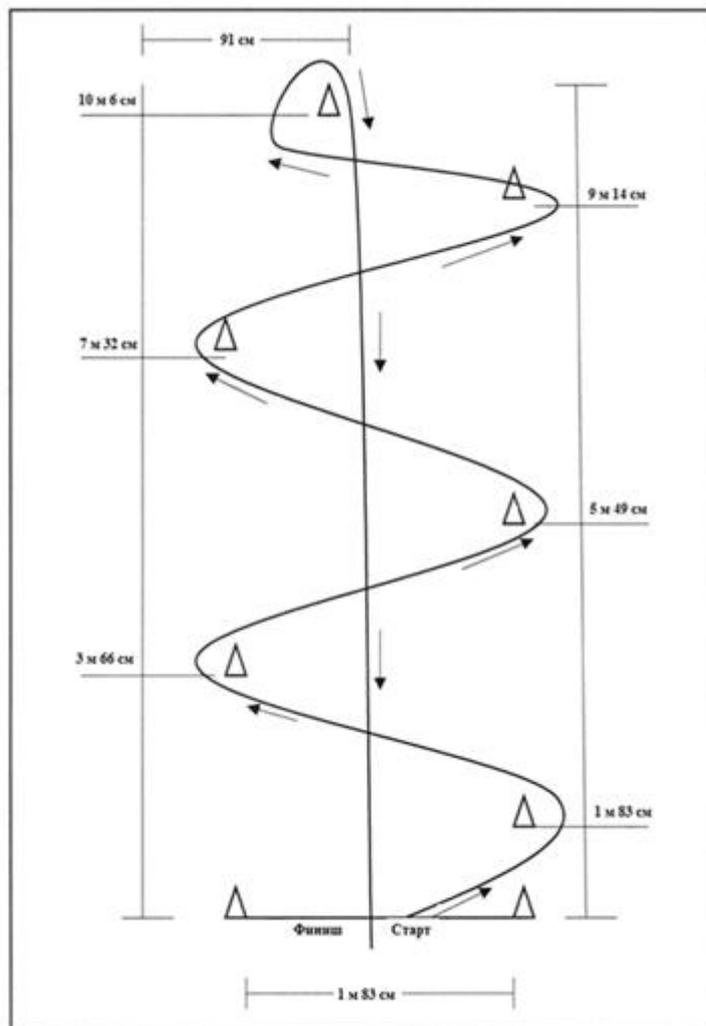
максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера. Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

если спортсмен во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов

если спортсмен во время движения заденет один из стоящих конусов

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

Рисунок 3.



Техническая подготовка

Тест «Дэнвер»

По сигналу тренера спортсмен начинает движение с баскетбольным мячом, обводя поочередно расставленные в определённом порядке конусы (см. схему на рисунке 3). Пройдя последний шестой конус спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача спортсмена пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для спортсмена в случае:

если он во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов

если он во время движения заденет один из стоящих конусов

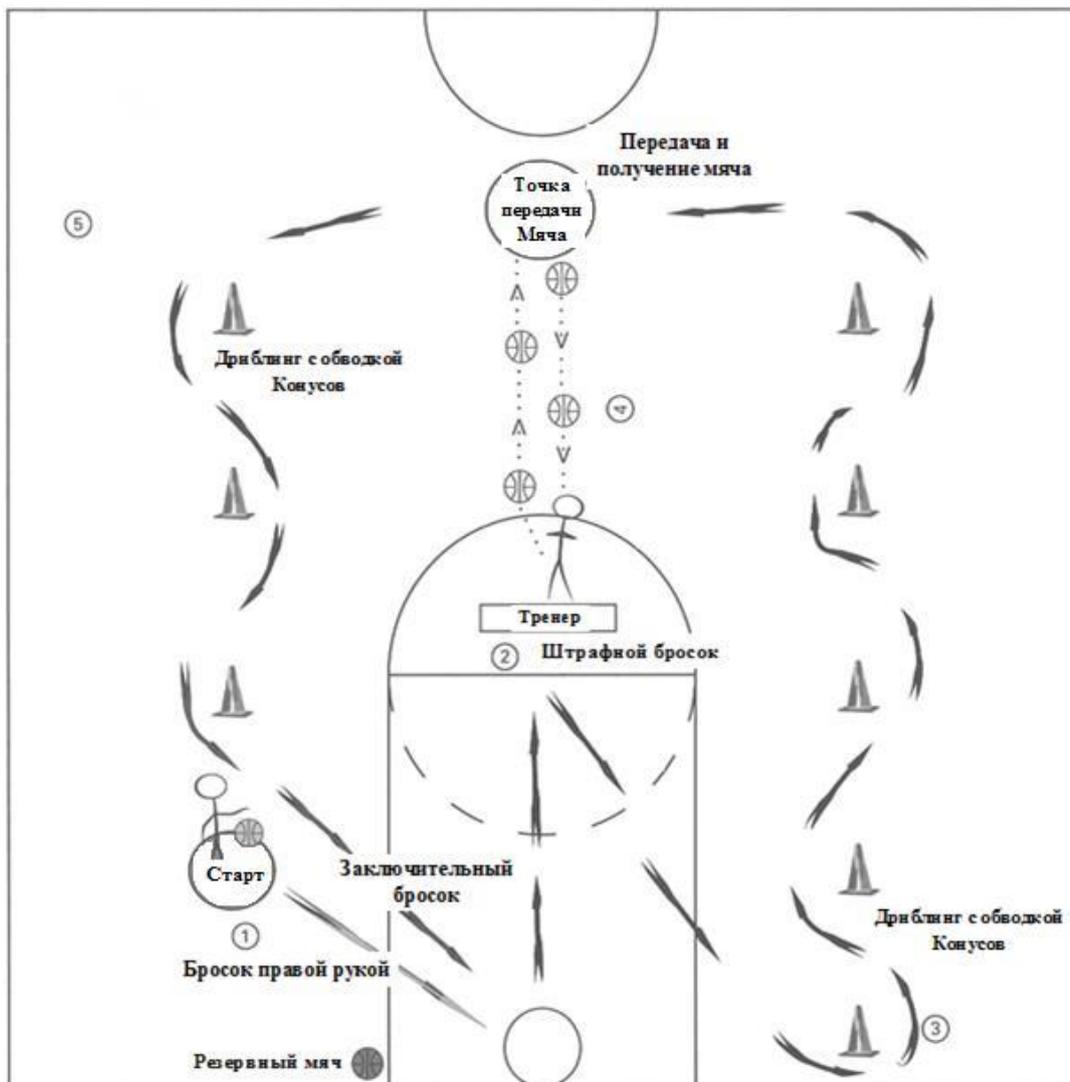
За каждое допущенное нарушение спортсмену добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

Комплекс № 1. Упрощённая версия для младших групп

По сигналу тренера спортсмен начинает движение из пункта № 1 (см. схему на рисунке 4) и выполняет бросок по корзине. Участник может приступить к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое - либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой расставленных в определённом порядке конусов до точки, от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска.

Во время выполнения передачи мяча спортсмен обязан хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера спортсмен должен дожидаться, стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, спортсмен выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной скорости. Пройдя последний конус, спортсмен должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска либо после третьего промаха.

Рисунок 4.



Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

Пробежка

Пронос мяча

Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха)

Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска

Пропуск одного из конусов во время дриблинга

Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения спортсменом будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

Комплекс № 2. Версия для старших групп

На рисунке 5 показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе спортсмену необходимо выполнить определённое задание:

Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.

Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.

Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.

Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
Выполнение двух бонусных штрафных бросков.
Рисунок 5.

5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всего сотрудничества тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Ожидаемые результаты

- историю возникновения волейбола;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- правила игры в волейбол;

должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Пояснительная записка 2 года обучения

В данной программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса многолетней спортивной тренировке баскетболистов.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ДЮСШ, профессиональное самоопределение обучающихся отделения.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие юных спортсменов.
2. развивать умение играть в команде;
3. воспитание чувства товарищества и коллективизма на учебно-тренировочных занятиях.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Основные принципы образовательной программы:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложении программного материала по этапам многолетней подготовки и годовых циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Продолжительность образовательного процесса

2 года обучения – 6 часов в неделю.

Группа	Возраст обучающихся	Число обучающихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
2, 3	12-18	15-20	6	312 (624)

Формы и режим занятий

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по

волейболу. Главная задача тренера дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- внутришкольные соревнования;
- спортивные праздники.

Итоги реализации программы, провожу в форме контрольных срезов, тестирования, показательных выступлений, внутри школьных соревнований.

Техника безопасности.

- занятия в зале начинаются и проводятся согласно расписанию.
- спортивный зал открывается за 15 минут до начала занятия.
- до начала занятий переодеться.
- в спортивной школе воспитанники должны вести себя спокойно, не толкаться, громко не разговаривать.
- воспитанники не должны входить в зал без присутствия тренера.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Тема	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	6	
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	
1.2	Гигиена, режим дня и питание человека	1	
1.3	Техника безопасности на занятии	1	
1.4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	
1.5	Значение физических упражнений в спортивной тренировке	1	
1.6	Общая характеристика спортивной подготовки	1	
2.	Общая физическая подготовка		130
2.1	Упражнения для всех групп мышц		25
2.2	Упражнения для развития силы		25
2.3	Упражнения для развития быстроты		25
2.4	Упражнения для развития прыгучести		30
2.5	Упражнения для развития ловкости		25
3.	Специальная физическая подготовка		170
3.1	Техническая подготовка		50
3.2	Тактическая подготовка		50
3.3	Игровая подготовка		70
4.	Контрольные и контрольно-переводные испытания.		2
5.	Воспитательные мероприятия		4
	ИТОГО		312

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие волейбола в России. Описание игры её возникновение и развитие. Лучшие игроки России.

1.2. Гигиена, режим дня и питание человека.

Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

1.3. Техника безопасности на занятии.

Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря. Оборудование мест занятий. Площадка для игры. Разметка и её назначение.

1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

1.5. Значение физических упражнений в спортивной тренировке.

При помощи упражнений решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки. Особое место упражнения занимают в спортивных играх, где они помогают совершенствовать не только индивидуальные качества, но и групповые и командные взаимодействия игроков.

1.6. Общая характеристика спортивной подготовки.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг. Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке. Смешанные висы.

2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка - первейшая основа роста спортивного мастерства юного баскетболиста. Не обладая высоким уровнем развития физических качеств и не владея разнообразием двигательных навыков, нельзя овладеть специальными приемами игры в баскетбол. Правильно организованная физическая подготовка способствует развитию детского организма, функций отдельных органов и систем, и тем самым укрепляет здоровье обучающихся. Характер и содержание физической подготовки на втором году обучения в основном остаются прежними. Изменения касаются лишь соотношения объема общей физической подготовки и специально-подготовительных упражнений, совершенствующих наиболее важные для волейбола двигательные качества. Для оценки уровня физической подготовленности обучающихся рекомендуются следующие упражнения:

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

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. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. 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 опорные через козла, коня. 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.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при

передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением.

Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча-вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

3.2.Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений целью освобождения от опеки защитника.

Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча противника.

Применение изученных способов передачи мяча в зависимости расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча и выбор направления ведения мяча.

Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и способа перемещения.

Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях

Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

Взаимодействие трех игроков - «треугольника».

Командные действия.

Командные действия в нападении по принципу выбора свободного места применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

Выбор в применении изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости передвижения нападающего.

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Командные действия.

Переключение от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Технико-тактическая подготовка.

Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.

Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.

Перемещение изученными способами на максимальной скорости.

Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными; способами, остановками, поворотами.

Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).

Длительное выполнение изученных технических приемов и способов и применения.

Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.

Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола различных сочетаниях.

Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике тактике.

Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенно количество передач мяча.

3.3. Игровая подготовка.

Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций. Воспитание навыков в соревновательной деятельности по волейболу. Владение основами тактики командных действий.

4. Контрольно-переводные нормативы

определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

- усвоение изученного материала

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания: в группах начальной подготовки и выполнение нормативов по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Техническое оснащение: секундомер, рулетка, флажки, кубики, волейбольные мячи.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития.

Контроль по ОФП осуществляется по таблице нормативов ГТО.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Возраст	Юноши			Девушки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	12 лет	150-159	160-174	175	140-144	145-164	165
	13 лет	170-189	190-214	215	150-159	160-179	180
	14 лет	170-189	190-214	215	150-159	160-179	180
	15 лет	170-189	190-214	215	150-159	160-179	180
	16 лет	195-209	210-229	230	160-169	170-184	185
	17 лет	195-209	210-229	230	160-169	170-184	185
	18 лет	210	225	240	170-179	180-194	195
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	12 лет	Касание пола пальцами рук					
	13 лет	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	14 лет	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	15 лет	+4	+6	+11	+5	+8	+15
	16 лет	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	17 лет	+6	+8	+13	+7	+9	+16
	18 лет	+6	+8	+13	+8	+11	+16
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	12 лет	3	4	7	9	11	17
	13 лет	6	8	12	10	12	18
	14 лет	6	8	12	10	12	18
	15 лет	6	8	12	10	12	18
	16 лет	9	11	14	11	13	19
	17 лет	9	11	14	11	13	19
	18 лет	10	12	15	10	12	18
Челночный бег 3 x 10 м (с)	12 лет	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	13 лет	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	14 лет	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	15 лет	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	16 лет	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	17 лет	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	18 лет	8,0	7,7	7,1	9,0	8,8	8,2

Содержание и методика контрольных испытаний по ОФП.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Наклон вперед из положение стоя с прямыми ногами на полу. Наклоны вперед из положения стоя должны выполняться с прямой спиной. При наклонах стопы держите параллельно, носки на одной линии, ноги на ширине плеч.

Наклонившись, задержитесь в этом положении на несколько секунд. И лишь потом выпрямляйтесь. Сгибание ног в коленях не допускается.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунд. Видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания, пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 5 см. Высота грифа перекладины 90 см. по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 сек. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Челночный бег 30 м (3x10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Контроль по СФП осуществляется разработанной школой на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ баскетбола.

Контрольные нормативы по СФП.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке (тесты) для детей, занимающихся баскетболом в детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ)

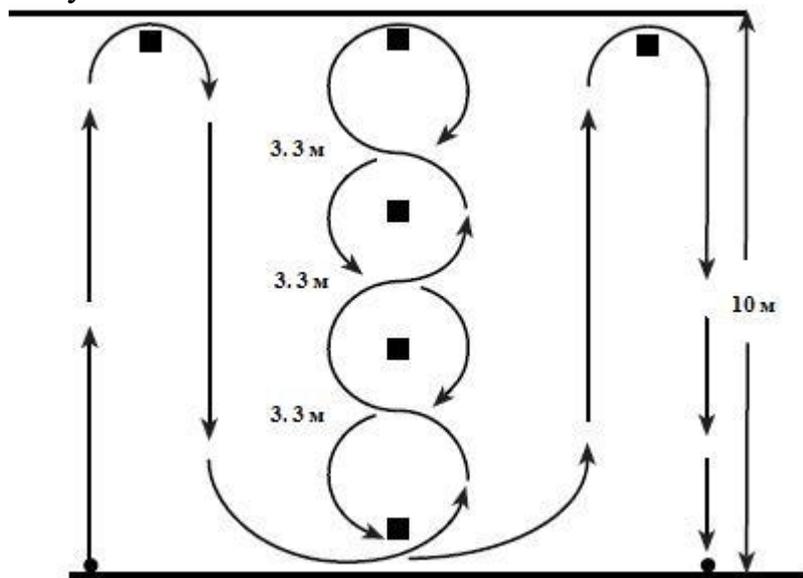
Физическая подготовка

«Иллинойс Тест»

Для проведения этого теста необходимо иметь площадку с ровной поверхностью, 8 конусов и секундомер. Первый конус устанавливается на месте старта. Второй конус - точно напротив первого на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5

метров. Ровно по центру между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали с интервалом 3.3 метра устанавливаются ещё 4 конуса. Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на рисунке 1.

Рисунок 1.



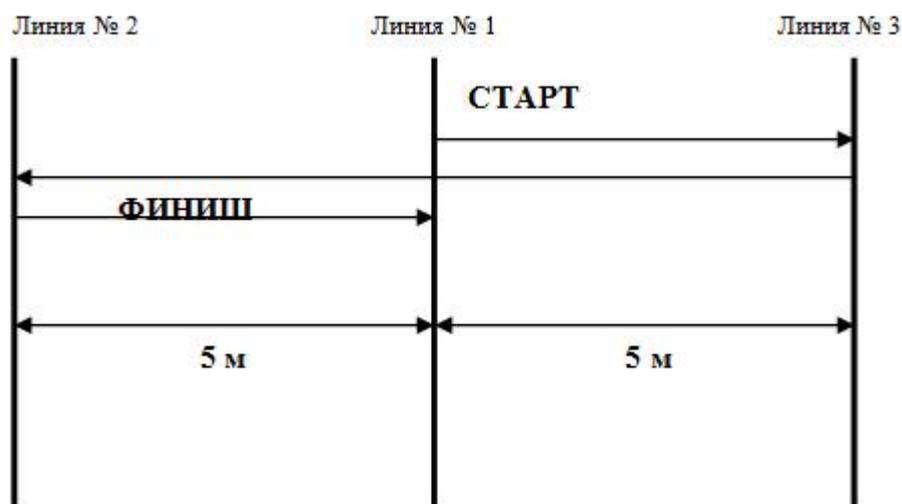
Тест «ШАТТЛ» 5-10-5

Цель теста: определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста (см. схему на рисунке 2)

На площадке с ровной поверхностью отмеряется дистанция длиной 10 метров. Посередине проводится линия, которая обозначает место старта и финиша. Стартовая позиция участника - лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и, добежав до неё, должен коснуться линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, касается линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок. Все развороты при смене направления движения должны выполняться лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Рисунок 2.



Прыжок в длину с места

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Как выполнять упражнение

Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время прыжка ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться следует на гимнастический мат (в зале) или в яму с песком (на стадионе).

Спринт 20 метров

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии.

Как выполнять упражнение

По сигналу тренера следует сделать максимальное ускорение на 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Тест «Дэнвер» (без дриблинга)

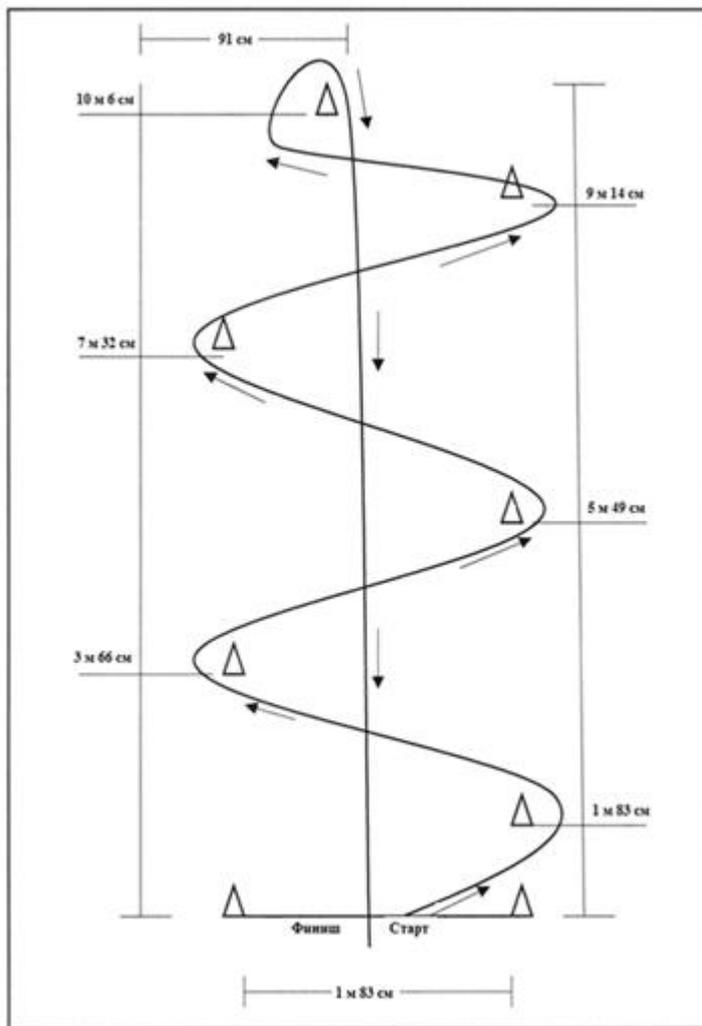
По сигналу тренера спортсмен начинает движение змейкой (см. схему на рисунке 3). Пройдя последний шестой конус, спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера. Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

если спортсмен во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов

если спортсмен во время движения заденет один из стоящих конусов

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

Рисунок 3.



Техническая подготовка. Тест «Дэнвер»

По сигналу тренера спортсмен начинает движение с баскетбольным мячом, обводя поочередно расставленные в определённом порядке конусы (см. схему на рисунке 3). Пройдя последний шестой конус спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача спортсмена пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для спортсмена в случае:

если он во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов

если он во время движения заденет один из стоящих конусов

За каждое допущенное нарушение спортсмену добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

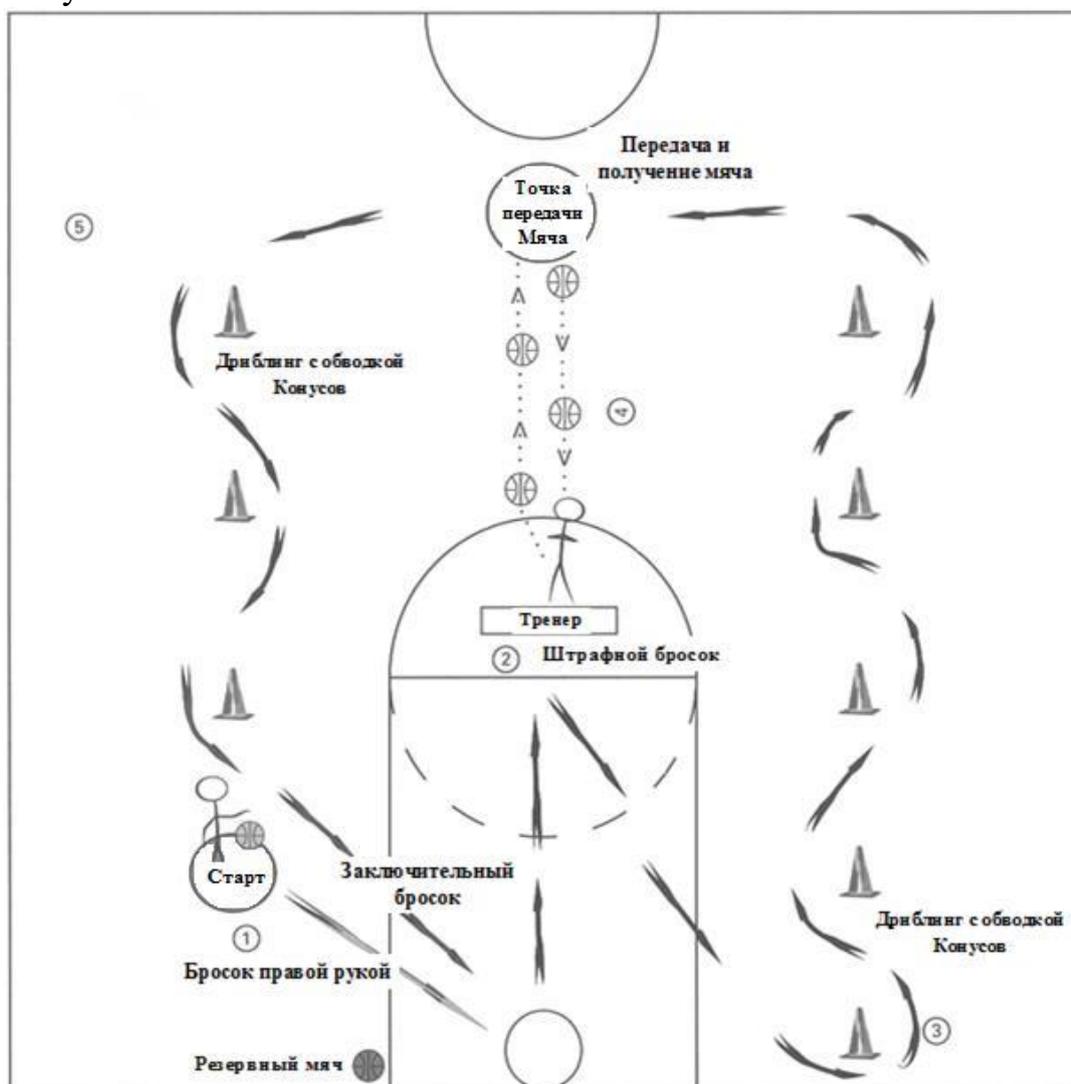
Комплекс № 1. Упрощённая версия для младших групп

По сигналу тренера спортсмен начинает движение из пункта № 1 (см. схему на рисунке 4) и выполняет бросок по корзине. Участник может приступить к

выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое - либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой расставленных в определённом порядке конусов до точки, от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска.

Во время выполнения передачи мяча спортсмен обязан хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера спортсмен должен дожидаться, стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, спортсмен выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной скорости. Пройдя последний конус, спортсмен должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска либо после третьего промаха.

Рисунок 4.



Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

Пробежка

Пронос мяча

Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха)

Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска

Пропуск одного из конусов во время дриблинга

Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения спортсменом будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

Комплекс № 2. Версия для старших групп

На рисунке 5 показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе спортсмену необходимо выполнить определённое задание:

Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.

Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.

Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.

Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.

Передача мяча тренеру и получение ответного паса.

Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

Рисунок 5.

5. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всего сотрудничества тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Ожидаемые результаты

- историю возникновения волейбола;
- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- гигиенические требования к местам занятий волейболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- правила игры в волейбол;

должны уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Список использованной литературы:

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.

Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.

Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.