

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОДГОРЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ЗАУСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР ДУМЧЕВА Ю.Э.»  
ПОДГОРЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор Гриценко С.А.**

**« 29 » августа 2017 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**На педагогическом совете**

**Протокол № 2 от 27.08.2017 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

# **БАСКЕТБОЛ**

**(ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 9 – 17 ЛЕТ)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 8 ЛЕТ**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

*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 изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных 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 баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ по баскетболу определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; учебно-тематический план; программный материал для практических и теоретических занятий; методическое обеспечение.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач

физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в ДЮСШ на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочном. Для всех этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры объединения упражнений в тренировочные задания, занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение технике и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

**ЗАДАЧИ:** главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших разрядов;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по баскетболу;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной показатель работы спортивных школ по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Комплектование групп:** основанием для зачисления учащихся является письменное заявление родителей и справка о состоянии здоровья.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа детей образовательных учреждений, желающих заниматься баскетболом.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших обучение не менее одного года и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

По окончании учебного года, с целью представления результатов работы в группах, проводятся переводные испытания, соревнования. Формы и сроки их проведения определяет тренерский совет по согласованию с администрацией.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится приказом по школе на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовке.

## Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные режимы

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<b>I. Этап начальной подготовки ( НП )</b>				
1-й год	9-10	20-25	6	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
2-й год	10-11	15-20	9	
3-й год	11-12	15-20	9	
<b>II. Учебно-тренировочный этап ( УТ )</b>				
1-й год	12-13	12-20	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. II юношеский разряд
2-й год	13-14	12-18	14	
3-й год	14-15	12-18	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I юношеский или II спортивный разряд
4-й год	15-16	12-18	18	
5-й год	16-17	12-18	20	Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП. I спортивный разряд

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

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### *Задачи этапа начальной подготовки*

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами волейбола.

#### *Общие задачи учебно-тренировочного этапа*

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

### *Задачи начальной специализации*

*(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплу еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

### *Задачи углубленной специализации*

*(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплу. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплу юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

**Теоретическая подготовка** в группах начальной подготовки проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха.

В учебно-тренировочных группах для теоретической подготовки отводится специальное время для просмотра киноматериалов или бесед. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении бесед следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований. В ходе теоретических и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития волейбола, воспоминания известных спортсменов. Также полезен коллективный просмотр телевизионных передач о выдающихся спортсменах нашей страны.

**Воспитательная работа** является основной работой тренера-преподавателя. Невозможно воспитать высококвалифицированного спортсмена без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. Центральная фигура во всей воспитательной работе – тренер-преподаватель, который должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Основными воспитательными задачами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп являются воспитание дисциплинированности, трудолюбия, работоспособности, умение преодолевать утомление и страх перед неизвестной предстоящей деятельностью, готовиться к соревнованиям и соревноваться.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указания тренера, отличное поведение на тренировках, в школе и дома должны контролироваться тренером-преподавателем, а также следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательной школе.

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- Оценки результата выступления в соревнованиях.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Врачебный контроль:** в группах начальной подготовки врачебный контроль является обязательным. К занятиям допускаются дети, не имеющие отклонения в состоянии здоровья. Разрешение врача о допуске учащихся к занятиям является обязательным.

Для детей занимающихся в учебно-тренировочных группах, рекомендуется проведение диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере в начале и в конце учебного года.

Рекомендуется также проведение периодических медицинских обследований и наблюдений врача за спортсменами учебно-тренировочных групп.

**Система многолетней подготовки** высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в волейболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе (*Приложение № 1*).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для создания стройной системы планирования в ДЮСШ тренерами-преподавателями разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

#### **Физическая подготовка:**

##### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

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

*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).

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

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* 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. Различные подвижные игры.

##### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

*Бег с остановками и изменением направления.* Различные варианты «Челночного» бега.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные); «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси»,

различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения с отягощениями.*

*Многократные броски набивного мяча (различные варианты)*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.*

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения и обводок.*

*Упражнения с баскетбольным мячом (броски по кольцу, выполняют многократно подряд).*

### **Технико-тактическая подготовка:**

**Техника** – перемещения, остановки, повороты, вышагивания, стойки; ловля и передачи мяча; броски по кольцу; блок-шоты, скользящие и отступающие шаги; подборы мяча.

**Тактика** – индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

### **Воспитательная работа:**

Воспитательная работа в ДЮСШ тренерами-преподавателями проводится согласно **годовому плану** и содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в ДЮСШ. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа – планируется организа-

ционно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания, нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание – предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

### **Психологическая подготовка:**

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

### ***Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)***

состоит в следующем:

- 1) осознание игроками задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### **Теоретическая подготовка (тематика):**

#### **Этап начальной подготовки**

1. *Физическая культура и спорт в России.*
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.*
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.*
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*
5. *Правила игры в баскетбол.*
6. *Места занятий и инвентарь.*

## **Учебно-тренировочный этап**

1. *Физическая культура и спорт в России.*
2. *Состояние и развитие баскетбола.*
3. *Сведения о строении и функциях организма человека.*
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*
5. *Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.*
6. *Правила соревнований, их организация и проведение.*
7. *Основы техники и тактики игры в баскетбол.*
8. *Основы методики обучения баскетболу.*
9. *Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.*
10. *Оборудование и инвентарь.*
11. *Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.*

### **Инструкторская практика:**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

#### ***Первый год.***

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

### ***Второй год.***

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, бросков по кольцу.

3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### ***Третий год.***

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

### ***Четвертый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Проведение комплекса упражнений по обучению тактическим приемам игры в нападении и защите.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по стрит-болу и баскетболу.

4. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи-хронометриста.

### ***Пятый год.***

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в стрит-бол.

4. Проведение соревнований по стрит-болу и баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных баскетболистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы спортивного совершенствования, а впоследствии в команды высших разрядов по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений (клубные команды, молодежные и основные сборные страны).

Содержание работы с юными баскетболистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой игры в баскетбол, модельными требованиями квалифицированных волейболистов, возрастными особенностями и возможностями баскетболистов 9 – 19 лет. Основное значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отбором и отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т.п.

Специализированные занятия баскетболом начинаются в 9-10 лет, в 17-20 лет девушки и юноши после прохождения курса обучения в ДЮСШ переходят в команды высших разрядов. Первых больших успехов в волейболе спортсмены достигают в 20-22 года (девушки несколько раньше, юноши позже). Наивысшие результаты показывают в возрасте 23-25 лет у женщин и 26-28 лет у мужчин. Стаж от начала занятий баскетболом до достижения оптимальных возможностей (выполнения норматива мастера и мастера спорта международного класса) составляет 9-10 лет.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы.

**Первый этап** («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, стрит-бол). Возраст 9-11 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки.

**Второй этап** («начальной спортивной специализации») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики (без акцента на специализацию по игровым функциям), воспитание соревновательных качеств применительно к баскетболу. Возраст 12-14 лет. Сочетается этот этап с первым и вторым годами обучения в учебно-тренировочных группах.

**Третий этап** («углубленной тренировки») направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в том числе игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям (центровые, нападающие, распасующий, защитники). Возраст 15-17 лет. Сочетается этот этап с 3-5-м годами обучения в учебно-тренировочных группах.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень подготовленности и спортивный разряд. Поэтому спортсмены с учетом выполнения установленных требований переводятся на следующий этап или год обучения в более раннем возрасте.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировки в годичном цикле и т.д. При этом необходимо ориентироваться на следующие положения:

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

- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных

баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки;

- разработка эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественно-качественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в группу спортивного совершенствования ДЮСШ.

Программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней тренировки – «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса – это подготовка высококвалифицированных баскетболистов, а не узконаправленная ежегодная подготовка юных спортсменов к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу как программирования процесса подготовки, так и нормативных требований.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, киноколеек, кинограмм, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условия для проведения регулярных круглогодичных занятий; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; организацию систематической

воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-воспитательного процесса, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся; привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
3. *Костикова Л.В.* Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.