

1. Пояснительная записка.

В основу учебной программы заложены нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», ФЗ от 29.04.1999 г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей(постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233) нормативными документами Государственного комитета РФ;

Программа рассчитана на пять лет обучения и требует для реализации 216 часов. Программа составлена для каждого года обучения. Программа рассчитана на детей в возрасте 8-9 лет. Учебный материал по технико–тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В программе предусмотрено повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к стритболу (разновидность баскетбола), и прохождения их. через всю систему многолетней подготовки, усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов, повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в циклом в рамках избранных систем игры и групповой тактике в нападении и защите, осуществление на высоком уровне интегральной подготовки по средствам органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки, повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивной школы и качество работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом, основу этой оценки составляет прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

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

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

видеозаписи, соревнования квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использования данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся;

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе методических положений, которые составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде сего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями стритболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку. Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в других – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в стритболе. Тренеру необходимо знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Стритбол - командный вид спорта, является характерной чертой для этого вида спорта то, что на площадке может находиться меньшее число игроков, чем в баскетболе, это очень важно для сельской местности и для не стандартных спортивных залов. Участие в соревнованиях помогает юным

баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей.

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

Цель программы: реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Задачами на данном этапе являются:

- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- обучение приемам игры («школа» техники);
- достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами стритбола;
- овладение индивидуальными и игровыми тактическими действиями;
- воспитание навыков в соревновательной деятельности по стритболу;
- 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);
- подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов с разрядами;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

2. Учебно- тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов
1 год обучения		
1.	Теоретическая часть	6
2.	Физическая подготовка и подводящие упражнения.	50
3.	Техническая подготовка.	90
4.	Тактическая подготовка.	50
5.	Соревновательная деятельность	20
	Всего:	216
2 год обучения		
1.	Теоретическая часть	8
2.	Физическая подготовка и подводящие упражнения.	54
3.	Техническая подготовка.	90
4.	Тактическая подготовка.	52
5.	Соревновательная деятельность.	12
	Всего:	216
3 год обучения		
1.	Теоретическая часть	8
2.	Физическая подготовка и подводящие упражнения.	50
3.	Техническая подготовка.	64
4.	Тактическая подготовка.	66
5.	Соревновательная деятельность.	28
	Всего:	216
4 год обучения		
1.	Теоретическая часть	8
2.	Физическая подготовка и подводящие упражнения.	46
3.	Техническая подготовка.	58
4.	Тактическая подготовка.	58
5.	Соревновательная деятельность.	46
	Всего:	216
5 год обучения		
1.	Теоретическая часть	8
2.	Физическая подготовка и подводящие упражнения.	40

	упражнения.	
3.	Техническая подготовка.	60
4.	Тактическая подготовка.	60
5.	Соревновательная деятельность	48
	Всего:	216

3. Содержание разделов.

1 год обучение:

- Теоретическая часть: Влияние занятий спортом на организм человека. Оказание первой медицинской помощи. Профилактика травмирования, проведение инструктажа по технике безопасности. (6 часов).
- Физическая подготовка и подводящие упражнения: строевые упражнения, остановка, изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для различных групп мышц. Подвижные игры с применением элементов техники стритбола. (50 часов).
- Техническая подготовка: Изучение и совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Изучение совершенствование статичного броска в кольцо с различных точек. Совершенствование передач, прямая передача от груди, с отскоком от пола. Подвижные игра с использованием технических элементов. Двухсторонняя тренировочная игра, с остановками и методическими указаниями. (90 часов).
- Тактическая подготовка: Научить детей располагаться на площадке в защите и нападении, изучать персональную защиту, изучать простейшие взаимодействия игроков в нападении. Постепенно переходить от обучения приемов игры к изучению тактических действий и их совершенствованию. (50 часов).
- Соревновательная деятельность: Участие в ряде товарищеских игр. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки. Спортивная игра 3*3 по упрощенным правилам. (20 часов).

2 год обучения:

- Теоретическая часть: Место стритбола в системе спорта России. Команда – единый коллектив единомышленников добивающийся общей цели. Гигиенические требования к форме, местам проведения занятий. Личная гигиена спортсмена. (8 часов).
- Физическая подготовка и подводящие упражнения: Упражнения для развития выносливости (кроссы), скорости и ловкости. Упражнения для верхнего плечевого пояса, особенно кистей, многократные повторения. Подвижные игры.(54 часов).
- Техническая подготовка: Совершенствование дриблинга, с акцентом на не основную руку. Изучение низкого и высокого ведения, обманным движениям с мячом. Изучение остановки прыжком и двушажной техники с права и слева от щита, бросок в движении. Передачи от плеча и за спиной. Упражнения индивидуальной игры в защите и нападении . Подвижные игры. (90 часов).
- Тактическая подготовка:Совершенствование ранее изученных элементов. Изучение и совершенствование стандартных положений. Изучение зонной защиты. Изучение и совершенствование быстрого прорыва 2x1 и 3x2. Двухсторонняя игра с остановками и методическими рекомендациями.(52 часов).

- Соревновательная деятельность: Участие в ряде товарищеских игр. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки. Спортивная игра 3*3 по упрощенным правилам. (12 часов).

3 год обучения:

-Теоретическая часть: Важность регулярности занятий. Взаимопомощь и товарищество в команде. Режим питания, дня и моральная и физическая подготовка к тренировкам и соревнованиям.(8 часов).

- Физическая подготовка и подводящие упражнения: Упражнения для развития основных физических качеств и их сочетаний. Изучение и активное применение круговой тренировки, проведение внутренних соревнований на качество и скорость выполнения упражнений. (50 часов).

- Техническая подготовка: совершенствование техники дриблинга. Изучать и совершенствовать технику финтов в нападении игра 1x1 многократное повторение и закрепление элементов.(64 часов).

-Тактическая подготовка: Изучение совершенствования упражнений 3*8, лесенка, забегание. Изучение элемента заслон, взаимодействие игроков в парах. Тренировочная двухсторонняя игра с остановками и методическими указаниями.(66 часов).

- Соревновательная деятельность: Участие в ряде товарищеских игр. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки. Спортивная игра 3*3 по упрощенным правилам. (28 часов).

4 год обучения.

-Теоретическая часть: Изучение графических схем тактики баскетбола, изучение судейских жестов, основные правила организации и проведения спортивной тренировки. (8 часов).

- Физическая подготовка и подводящие упражнения: Упражнения для развития основных физических качеств и их сочетаний. Активное применение круговой тренировки, проведение внутренних соревнований на качество и скорость выполнения упражнений. (46 часов).

- Техническая подготовка: Совершенствование ранее изученных элементов, работа над выполнением технических элементов с повышением скорости, точности и качества.(58 часов).

-Тактическая подготовка: Изучение и совершенствование прессинга и персональной защиты с подстраховкой, взаимодействие в парах и между парами, игра в нападении через центрального игрока, начальная дифференциация.(58 часов).

- Соревновательная деятельность: Участие в ряде товарищеских игр. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки. Спортивная игра 3*3 по упрощенным правилам. (46 часов).

5 год обучения.

-Теоретическая часть: организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль и самоконтроль за нагрузкой во время самостоятельных занятий. Организация и проведение соревнований. (8 часов).

- Физическая подготовка и подводящие упражнения: Упражнения для развития основных физических качеств и их сочетаний. Активное применение круговой тренировки, проведение внутренних соревнований по легкой атлетике. Особое внимание на развитие выносливости и скоростной выносливости. (40 часов).

- Техническая подготовка: Сложные технические элементы защиты (блокшот, вырывание, выбивание, выталкивание из зоны). Игра без мяча, освобождение от защитника, заслоны без мяча, подборы и броски в одном прыжке. Сложные финты в нападении, сбросы. Совершенствование трехочкового броска. (60 часов).

-Тактическая подготовка: Учебная двухсторонняя игра с остановкой и методическими указаниями. По необходимости игра с измененными правилами. Игра отрезками, временными и очковыми.(60 часов).

- Соревновательная деятельность: Участие в ряде товарищеских игр. Участие в соревнованиях районного, городского, областного и межобластного уровня. Разбор игр, анализ игр игроками. Практическое судейство. (48 часов).

4. Методическое планирование

Основной формой организации учебного процесса учебное занятие. При составлении плана занятия учитываются возрастные особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки. Каждое занятие по темам программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основными принципами программы являются:

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

-преемственность- определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

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

Наряду с передачей знаний, умений и навыков особое внимание уделяется воспитанию культуры труда, рациональному планированию работы, организации рабочего места, воспитанию доброжелательного отношения детей друг к другу.

Сообщение новых знаний происходит в коллективной форме для всех учащихся одновременно.

Программа рассчитана на несколько этапов:

-спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола;

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

- учебно-тренировочный этап (УТ)- группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших

начальную подготовку и выполнение нормативных требований по общей физической и специальной подготовке.

Обязательно должны выполняться требования, вытекающие из основных дидактических принципов. Система учебных занятий должна постоянно стимулировать и мотивировать положительное отношение учащихся к занятиям спортом, ориентировать их на здоровый образ жизни. Темы и ритм занятия должен быть оптимальным, действия педагога и учащихся завершенными.

Учебное занятие должно проходить в атмосфере доброжелательности.

Большую часть занятий необходимо отводить активной практической работе обучающихся. Особое внимание при организации занятия необходимо уделять его практической части. Перед практической работой детям демонстрируются теоретические рекомендации, строго необходимо подходить к контролю юных игроков особенно в возрасте 12-16 лет, так как наиболее рослые дети имеют большой биологический возраст. В основном стритболом занимаются дети среднего, выше среднего и высокого роста.

Время, отводимое на практическое занятие, зависит от задач учебного занятия, которое ставит педагог-тренер.

Личностное развитие детей одна из основных задач. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и спортивное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

В программе уделяется внимание психологической подготовке, которая состоит из психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки, путем составления планов-графиков подготовки на каждый год.

В конце учебного года подводятся итоги проведенной работы. Проводится краткий анализ каждого занимающегося ребенка. Разъясняются перспективы дальнейших занятий для учащихся, желающих и дальше углубленно от школьной программы заниматься стритболом.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки, путем составления планов-графиков подготовки на каждый год.

5. Список литературы

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки Б27 для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004-100с.
2. Физическое воспитание. В.А.Головин, М., ВШ 1983 год.
3. Физическое воспитание. А.Г.Залетаева, М., 1984 год.
4. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу. Учебное пособие. ВолГУ-2003 год.
5. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов: Учебное пособие Волгоград. ВолГУ 2002 год.
6. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие. Волгоград. Изд-во ВолГУ 2001 год.
7. Спортивные игры(техника, тактика тренировки). Л.Р. Айрапетьянц, М.А.Годик. Ташкент. Изд-во Ибн-Сины.1991 год
8. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Л.Р.Айрапетьянц., Автораф М.1992 год.
9. Методика обучения тактике игры в баскетбол. Методические разработки для студентов. ГЦОЛИФКА. Анискина С.Н. М., 1991 год.
10. Особенности развития скоростно-силовых возможностей юных спортсменов . Балахничев В.В., Балахничев А.В.Киев, Украина.2005 год.
11. Секреты баскетбола. Белов С.А. Физкультура и спорт 1982 год.
12. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе. Болвачев Н.В., Гомельский А.Я., Луничкин В.Г., Туретаев Г.Т. Теория и практика физической культуры №5 1985 год.
13. Организация и проведение соревнований по баскетболу и стритболу. Новикова Г.В., Коваленко Т.Г., Швардыгулин А.В. Учебное пособие 2000 год.
14. Комплексы физических упражнений в режиме учебного дня. Учебно-методическое пособие. Изд-во ВГУ Воронеж, 2005 год.
15. Методика проведения мониторинга физического развития и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ, ссузов, вузов. Учебно-методическое пособие. Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Изд-вл ВолГУ 2004 год.
16. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов. Учебное пособие. Калининград. Изд-во КТУ 2000 год.