



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ XXI ВЕК»

«Принята»
Педагогическим советом
ДЮСШ «Старт XXI век»
Протокол № 2
«11» 06 2015 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ ДОД
ДЮСШ «Старт XXI век»
А.В. Утусиков
«11» 06 2015 г.

Дополнительная предпрофессиональная
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«БАСКЕТБОЛ»

Программа рассчитана на детей
и подростков в возрасте *от 8 до 18 лет*
Срок реализации программы – *5 лет*

Авторы программы:

Прихненко И.Ю.
(тренер – преподаватель,
баскетбол)
Насибулина Е.В.
(методист)

Рецензенты:

А.Р. Кайсаров
(заместитель директора)
Чирятьев А.С.,
(Тренер – преподаватель I кат.)

г. Тюмень
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	
2.1. Соотношение средств подготовки по годам обучения	6
2.2. План учебно-тренировочных занятий на 42 недели	6
2.3. План теоретической подготовки.....	7
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	7
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Программный материал по предметным областям и этапам подготовки.....	7
3.2. Методические рекомендации по организации и проведению тренировки.....	22
3.3. Требования техники безопасности.....	24
3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	25
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	26
V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	30
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	31
Приложение 1	32
Приложение 2.....	33

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для игры в баскетбол характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Игры подобные баскетболу были популярны у разных народов еще в глубокой древности, однако официальной датой рождения баскетбола принято считать 1891 год. Автором является доктор анатомии Джеймс Нейсмит, который задался целью создать новую спортивную игру с мячом. Первая игра состоялась в 1891 году. На балконах спортивного зала были подвешены, две оказавшиеся под рукой корзины от персиков, куда и забрасывался мяч. Отсюда и пошло название баскетбола. Баскет - корзина, бол - мяч. Вскоре эта игра захватила весь мир.

В России возникновение этой игры связано с Петербургским обществом «Маяк», где в 1906 году была создана команда и начались регулярные занятия. Первые крупные соревнования по баскетболу в нашей стране прошли на физкультурном празднике 1929 года в городе Москва.

Баскетбол не только развивает физически, но и имеет функцию подготовки к труду. Именно в игре, где творчески воссоздаются реальные жизненные ситуации, наилучшим образом формируются качество личности, определяющие успешность трудовой деятельности. Игра – процесс моделирования реальных жизненных условий. Посредством игры приобретаются жизненные навыки и умения. Она заставляет совершенствоваться психологические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека. Коллективность действий и появление тактики в игре становится возможным благодаря способности мыслить.

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «БАСКЕТБОЛ», составлена согласно нормативно – правовым документам Министерства образования РФ, Минспорта РФ, Минздравсоцразвития РФ (Федеральным государственным требованиям), на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» № 114 от 10.04.2013 г.

А так же на основе ранее апробированных программ, в частности, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разработанной авторами-составителями (А.Б. Мацак; А.Б. Саблин; В.Г. Башкирова).

Цель программы – многолетняя подготовка спортивных резервов для баскетбола в детско-юношеской спортивной школе, с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, развитие физических качеств, содействие гармоническому физическому развитию;
2. Обучение техники и тактики игры в баскетбол;
3. Воспитание морально-волевых качеств личности;
4. Формирование у детей и подростков стойкого интереса к занятиям баскетболом.
5. Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов;
6. Просмотр талантливых детей в юношеские сборные команды региона.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы 5 лет, может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП). На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача, и достигшие 8 - летнего возраста, а так же занимавшиеся на этапе СО, сдавшие переводные нормативы. На этапе НП осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;
- учебно-тренировочный (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и технической подготовке.

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Спортивный зал с баскетбольными кольцами;
- Баскетбольные мячи;
- Утяжелители;
- Набивные мячи;
- Скакалки. (*Приложение 1*)

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября, длительность учебного года по программе 42 недели.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и

отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений (СОШ № 41, 65).

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Таблица 1

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч.тр. работы (час,нед)	Наполняемость учебных групп (чел).
Учебно-тренировочный	1	10	20
	2	12	20
Начальной подготовки	До года	6	20
	Свыше 1 года	8	20

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для баскетбола и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования занимающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты: высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в баскетбол; овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов - педагогический контроль с использованием методов:

- о педагогического наблюдения;
- о опроса;
- о приема нормативов;
- о врачебного метода.
- Открытые занятия.
- Соревнования.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

2.1. Соотношение средств подготовки по годам обучения (%)

Таблица 2

Раздел подготовки	Этап подготовки			
	НП		УТГ	
	До года	Свыше года	1-й	2-й
Теоретическая, психологическая подготовка, диспансеризация	5	5	5	5
ОФП	25	22	18	18
СФП	10	13	12	12
Техническая подготовка	20	23	25	25
Тактическая подготовка	15	15	15	15
Игровая	15	15	15	15
Участие в соревнованиях, тренерско - судейская практика	10	10	10	10
Итого:	252	336	420	504

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

2.2. План учебно-тренировочных занятий на 42 недели (в часах)

3.

Таблица 3

№ п/п	Раздел подготовки	ГНП		УТ	
		До года	Свыше года	1	2
		(6 ч.)	(8 ч.)	(10 ч.)	(12 ч.)
1	Теоретическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия	12	16	20	24
2	Общая физическая подготовка	64	64	72	84
3	Специальная физическая подготовка	24	42	54	74
4	Техническая подготовка	56	84	94	120
5	Тактическая подготовка	32	44	60	72
6	Игровая подготовка	36	48	64	72
7	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	24	34	40	42
8	Восстановительные мероприятия	-	-	12	12
9	Контрольные нормативы	4	4	4	4
	Общее количество часов	252	336	420	504

3.2. План теоретической подготовки

Таблица 4

№ п/п	Раздел подготовки	ГНП		УТГ	
		До года	Свыше года	1	2
1	Физическая культура и спорт в России	1	-	-	-
2	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	-	-
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	-	-	-
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	-	1	1
6	Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1
7	Общая характеристика спортивной подготовки		-	1	1
8	Планирование и контроль подготовки		-	1	1
9	Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1
10	Основы тактики игры и тактическая подготовка		1	1	1
11	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1
12	Спортивные соревнования	1	1	1	1
13	Правила по баскетболу	1	1	1	1
14	Установка на игру и разбор результатов игры		1	2	2
15	Психологическая подготовка	-	3	4	6
16	Диспансеризация	2	4	4	6
	Общее количество часов	12	16	20	24

План соревновательной деятельности

Таблиц 5

Виды соревнований	НП 1 год обуч.	НП свыше года	УТ 1-2 год обуч.
Контрольные	1-3	1-3	3-5
Отборочные	-	-	1-3
Основные	1	1	3
Всего игр	20	25	40-50

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Программный материал по предметным областям и этапам подготовки

3.1.1. Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Темы: *Физическая культура и спорт в России*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России, мире

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

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 чувств: ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные тренировки.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

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. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятия спортом. Методика воспитания физических качеств.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. О соединении технической, тактической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.1.2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: напряженное вытягивание пальцев и напряженное сжимание в кулаки, отведение напряженных кистей в стороны, В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в исходное положение, повороты прямых рук в плечевых суставах наружу и внутрь. Упражнения с набивными мячами (вес 1 кг, 2 кг, 5 кг в зависимости от возраста) поднимание опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей, в парах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов и индивидуальные, в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырок вперед из упора присев и упора стоя на коленях. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 20-60 метров. Низкий старт и стартовый разбег. Кросс. Прыжки в длину места, в высоту. Спортивные игры. Волейбол, футбол, обладание элементарными техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры: «Гонка

мячей», «Салки», «Метко в цель», эстафеты с прыжками. «День и ночь», встречная эстафета с мячом, «Борьба за мяч».

3.1.3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках: 5, 10, 15 и 30 метров. Бег с изменением направления и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов. Спрыгивание с возвышения 40-60 сантиметров с последующим подпрыгиванием вверх и вниз, максимально быстрое отталкивание. Прыжки со скакалками. Прыжки с преодолением препятствий.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые (челночный бег с ведением мяча и без мяча), прыжковые (прыжки через гимнастическую скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом на 90° и 180°, скоростно-силовые (челночный бег с утяжелителями как на руках так и на ногах), специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности. Многократное выполнение различных упражнений.

Упражнения для воспитания специфической координации. Выполнение изученных способов ловли и передачи мяча во время хода, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением чередованием кувырков и изучением способов ловли, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивания, напрыгивания.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание ладонями и пальцами от стены, двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3.1.4. Техника и тактика

Для групп начальной подготовки

Техника передвижения в баскетболе.

Стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям.

Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов».
Прыжки – толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега).
Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.
Вышагивания и повороты: - повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания;
- повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).
3. Техника владения мячом – жонглирование мяча (одним, двумя).
4. Техника владения мячом в нападении.

Ловля мяча двумя руками:

- на уровне груди
- высокого
- низкого

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

Ловля одной рукой:

- высокого
- низкого
- катящегося
- с низкого отскока

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

Передача мяча:

- двумя руками: от груди; сверху; снизу;
- одной рукой: от плеча; сбоку.

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

Ведение мяча:

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

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока;

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

Обучение финтам: без мяча; с мячом.

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

Финты с мячом:

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

Сочетание разных финтов:

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

5. Техника защиты.

Техника овладения мячом и противодействие:

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

6. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

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

Командные действия:

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

7. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

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

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» против малой восьмерки, против скрестного выхода.

Командные действия:

- система личной защиты;
- система зонной защиты;
- прессинг.

Учебно-тренировочный этап

Техническая подготовка

1. Техника нападения

Передвижения:

- прыжки толчком одной и двух ног в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Владение мячом

а). ловля мяча:

- одной рукой высокого мяча;
- одной рукой низкого мяча;
- одной рукой катящего мяча;
- одной рукой с низкого отскока.

Сочетание изученных способов передач мяча в движении, различных по:

- направлению;
- скорости движения;
- расстоянию.

б). передачи мяча:

- одной рукой с отскоком от пола;
- одной рукой сбоку;
- одной рукой сбоку от пола.

Сочетание изученных способов передачи мяча в движении, различных по:

- направлению;
- скорости передвижения;
- расстоянию.

в). броски мяча:

- штрафной бросок;
- броски мяча одной рукой после проходов в различных направлениях к щиту в движении;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;
- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;
- добивание мяча с отскоком от щита.

г). ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание изученных приемов ведения мяча с изученными техническими приемами нападения;
- ведение мяча с маневрированием.

д). обманные действия:

сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

2. Техника защиты.

Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- накрывание мяча при бросках в движении.

3. *Тактическая подготовка*

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;

- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков – против «тройки»;
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от местонахождения мяча;
- опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке»;
- взаимодействие трех игроков – групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная защита;
- рассредоточенная личная защита;
- личная система защиты с групповым отбором мяча;
- личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Учебно-тренировочная группа второго года обучения

Техническая подготовка

1. Техника нападения

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения;
- сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом:

а). ловля мяча:

- ловля мяча изученными способами в прыжке;
- сочетание выполнения различных приемов ловли.

б). передача мяча:

- передача мяча двумя руками и одной рукой при сопровождающем движении;
- передачи мяча на различные расстояния и направления;

- сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

в). броски мяча:

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

г). ведение мяча:

- перевод мяча перед собой шагом;

- перевод мяча за спиной;

- ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приемов;

- чередование выполнения различных способов ведения.

2. Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;

- отбивание мяча при броске в прыжке;

- овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита;

- накрывание мяча при броске одной рукой снизу из-под корзины при продвижении

нападающего вдоль лицевой линии;

- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

3. *Тактическая подготовка*

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а). индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действия игрока без мяча на место защитника, крайнего нападающего, центрального;

- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в

позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

б). индивидуальные действия игрока с мячом:

- выбор и применение изученных приемов ловли, передач, бросков, ведения мяча в

условиях выполняемых функций;

- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета

мяча, отскочившего от щита;

- выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

в). групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при пересечениях, отступании, проскальзывании;

- взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка»;
 - применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющие различные игровые функции;
 - применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
 - применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
 - применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
- г). командные действия:
- нападение «большой восьмеркой»;
 - нападение с одним центровым;
 - быстрый прорыв через центр поля.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия:
- противодействие нападающим различного игрового амплуа.
- Групповые действия:
- взаимодействие двух игроков – переключение, проскальзывание, отступление;
 - взаимодействие трех игроков – противодействие «малой восьмерке»;
 - применение взаимодействий между игроками различного амплуа;
 - противодействие в численном меньшинстве;
 - применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.
- Командные действия:
- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;
 - чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей площадке, на $\frac{3}{4}$ поля по условным сигналам).

3.1.5. Интегральная подготовка

Группы НП: Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов, их способов в различных сочетаниях и выполнения этих приемов.

Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

УТГ: Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите. Учебные игры: игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т.д.). Игры полным составом с командами параллельных групп. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных, отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

3.1.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на этапе УТ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

3.1.6. Восстановительные средства и мероприятия

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: сауна.

Основными средствами восстановления работоспособности в группах НП являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Данные средства восстановления используются также в УТ группе. Услугами сауны в ДЮСШ могут пользоваться спортсмены учебно-тренировочных групп.

3.1.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.1.8. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть

доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у спортсмена.

3.2. Рекомендации по организации и проведению тренировки

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

- **Общепедагогические**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические**
 - метод строго регламентированного упражнения: метод направленный на освоение спортивной техники; метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Группы начальной подготовки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники баскетбола.

Задачи:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, прыгучести, меткости и т.д.);
3. Овладение специальными знаниями, формирование интереса к баскетболу;
4. Обучение основам техники (перемещения, стоек, ловли, передачи, ведения, броска);
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

Основной принцип работы на этом этапе является обучающий, который включает в себе создание предпосылок для успешного обучения спортсменов в учебно-тренировочных группах. Это путь последовательного подведения учащихся к спортивной игре. Метод «Игра-обучение-игра» более всего типичен для начального обучения. Через подвижные игры с мячом, которые усложняются от тренировки к тренировке, и происходит знакомство со спортивными играми, в частности с баскетболом. Таким образом,

освоение баскетбола в начальном этапе обучения осуществляется на базе игрового метода.

Непременное условие каждого занятия – развитие физических качеств. Без постоянного развития быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости, усвоение протекает медленно. При этом необходимо соблюдать требования индивидуального подхода и изучать особенности каждого занимающегося. Главную заботу составляет воспитание живого интереса к игре, дисциплинированности, настойчивости, трудолюбия, коллективизма, сплоченности в команде.

Отличительной особенностью первого года является стабильная специализированная подготовка баскетболиста. На этом этапе важно воспитать стойкий интерес. На первом году уделяется большое внимание физической подготовке. Объем технической подготовки составляет приблизительно - 20%. Незначительное время, отводится тактической подготовке (заслоны, перемещения, работа в парах).

Второй год обучения является логическим продолжением. Основное внимание сосредотачивается на универсальной подготовке учащихся, начинает проявляться специализированная подготовка в соответствии с игровыми функциями. Значительно увеличивается количество игр. В связи с увеличением объема часов увеличивается количество занятий.

УТГ

Цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры в баскетбол.

Задачи начальной специализации

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости;
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях;
3. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре;
4. Приобщение к соревновательной деятельности.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам. Требования техники безопасности (*Приложение 2*)

3.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	1 г/о	2 г/о
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	4-6
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество тренировок в год	126	153	210	252

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам освоения программы

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Группа	Год обучения	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		6-ти минутный бег	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й	145	136	30	28	4,2	4,5	1125	950
	2-й	146	139	32	32	4,0	4,3	1175	1125
	3-й	157	154	35	35	3,9	4,0	1100	1200
УТГ	1-й	174	160	38	37	3,9	3,8	1275	1175
	2-й	179	169	41	40	3,8	3,7	1325	1225

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке

Группа	Год обучения	Передвижение в защитной стойке (с)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		(%) Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
гнп	1-й	10,1	10,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й	10,0	10,2	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й	9,8	10	14,0	14,3	35	35	-	-
утг	1-й	9,0	9,5	13,8	14,1	40	40	48	48
	2й	8,7	9,0	13,6	13,9	45	45	50	50

*Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (характеризует общий скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Бег 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию, за 40 сек. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

4. 6-ти минутный бег. До начала тестирования в спортивном зале расставляется разметка (кубы, флажки на подставках) или наносится

разметка, обозначающая дорожку шириной 30 см. Место старта обозначается линией или флажком. Испытуемые (не более 10 человек) выстраиваются на линии и по команде начинают бег каждый в своем темпе. За каждым испытуемым закрепляется судья-«счетчик», который, как и сам участник бега, подсчитывает круги, отмечая прохождение на листке, или перекладывая счетные палочки. Через 5 минут после начала бега сообщается; «Пошла последняя минута». По истечении 6-ти минут, подается команда: «Стоп». Все спортсмены останавливаются на том месте, где их застала команда. В расчет принимается количество полных кругов, плюс полкруга или круг в зависимости от того, где находится испытуемый, к какой отметке он ближе. Затем количество кругов умножается на длину дорожки, измеренную тренером заранее. Этот тест проводится с предварительной тренировкой, чтобы спортсмены могли правильнее рассчитать свои силы.

Техническая подготовка

1. Перемещения 5м x 6м (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения), на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой - отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат - впереди слева). По сигналу учащийся передвигается лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

2. Передачи мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. Тест проводится при наличии стандартного спортивного зала.

3. Тест «38 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с разно расположенных и разно удаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом: точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца; точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45 градусов к проекции щита; точки 5 и 6 - на линии,

проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом); точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита; точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита; Расстояние точек 1,3, 5,7,9 от проекции центра кольца 4м, а точек 2,4,6,8,10- 5,5 м. Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, затем вторая серия - вновь с точек 1,2,3,4,5 и т.д. Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении. 12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени. Тест проводится при наличии стандартного спортивного зала.

4. Штрафные броски. Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего - подбирает мяч сам. Учитывается процент попаданий.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон [«Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ](#)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
3. [Приказ](#) Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. [Приказ](#) Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. [Приказ](#) Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731 «Об Утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
7. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 261 ЗН «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
8. [Приказ](#) Минспорта России 636 от 16.08.2013 г. «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».
9. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 N2BM-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
10. Письмо Минспорта России от 22.07.2013 г. № ВМ 03-09/4229
11. Устав МАОУ ДОД ДЮСШ «Старт XXI век», локальные нормативные документы

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: Секреты мастера. – М., 1997.
5. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
6. Николич А., Парапович В. Отбор в баскетболе. – М., 1996.
7. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003
8. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
10. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
12. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

*Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

**ИНСТРУКЦИЯ №
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь

применять приёмы само страховки.

4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

5. Не вести игру влажными руками.

6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия игры, сообщить учителю-тренеру.