

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА, КУЛЬТУРЫ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-
ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
От «10» июля 2020 года

«Утверждаю»
директор
МАУ ДОСПШ ЗАТО Циолковский

В.Д. Крайнов
ОГРН 1022800763457
ИНН 2823005914
Амурская область, г. Циолковский, ул. Мира, д. 10
Муниципальное автономное дополнительное образование дополнительного образования «Спортивная школа Циолковского городского округа Амурской области»
* Приказ № — от
«10» июля 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: углубленный
Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок реализации: 7 лет

Автор/разработчик:
Казанцева Анна Анатольевна
Тренер-преподаватель
МАУ ДОСПШ ЗАТО Циолковский

Циолковский, 2020

Содержание:

1.	Комплекс основных характеристик программы:.....	4 стр.
	1.1 Пояснительная записка	4 стр.
	1.2 Цель и задачи программы.....	5 стр.
	1.3 Содержание программы.....	5 стр.
	1.4 Планируемые результаты освоения программы	9 стр.
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	11 стр.
	2.1. Календарный учебный график	11 стр.
	2.2. Условия реализации программы	13 стр.
	2.3. Формы аттестации.....	13 стр.
	2.4 Оценочные материалы.....	14 стр.
	2.5 Методические материалы.....	18 стр.
	2.6 Список литературы.....	19 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

«Мяч есть нечто такое, что в единении с наклонностью ребенка к деятельности, благодаря своей бесконечной подвижности и разнообразию своего применения постоянно и всевозможными способами побуждает ребенка к игре... мяч имеет еще особенную прелесть, такую полную жизненного значения привлекательность для первого детства, равно как и для следующего за ним юношеского возраста, что без всякого сравнения является первой и самой важной игрушкой...»

Ф.Фребель

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол» составлена для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы ЗАТО Циолковский.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- В программе использованы методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 г.;
- санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172 от 04.07.2014 г. №41.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы по баскетболу.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Кроме этого воспитанники учебно-тренировочной группы 2-го года обучения, участвуют в программе

«Наставничество» в МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский, являются наставниками детей младших групп.

Отличительная особенность программы в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, данная программа реализуется в **сетевой форме**, обеспечивая возможность освоения обучающимся программы с использованием материально-технических ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Подготовка баскетболистов проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Первый этап (начальной подготовки) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющиеся разрешение врача. На этом этапе прививается интерес детей к спорту, осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на развитие физических качеств с учетом специфики, овладение основами техники и тактике, правилами игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Второй этап (учебно-тренировочный) Группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку (не менее 1 года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Этап направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную (в т.ч. игровую), соревновательную; вводятся элементы специализации по игровым функциям. Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, а также выполнившие норматив спортивного разряда не ниже первого юношеского разряда. Этап предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов (общей, специальной физической подготовки и игровой практики). Спортсмены, выполнившие установленные нормативы переводятся на следующий этап и в более раннем возрасте. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и

видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДОСШ.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе обучения, когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, баскетбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данной группе нормативам.

СФП непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения;

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры, силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции к ориентировке, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия, связанные с этими приемами. По мере изучения технических приемов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Ее основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической, тактической подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов входит спортивные соревнования. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал, развивал необходимые "соревновательные" качества, волю к победе, повышая надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитывать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

В группах начальной подготовки проводятся соревнования по упрощенным правилам, товарищеские (контрольные) соревнования по технической и специальной физической подготовке, по мини-баскетболу.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры, а так же проводится на учебно-тренировочных занятиях индивидуальная

работа с игроками, имеющими высокие ростовые показатели и хорошие физические качества. Группы сдают контрольные и переводные нормативы по ОФП для данного возраста.

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 (приложение 1).

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом 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 тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Адресат программы: программа рассчитана для работы с детьми 9-18 лет в спортивно-оздоровительных группах. Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек.

Форма проведение учебных занятий: групповая.

Набор обучающихся производится на основании положения МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский «О приеме, переводе, отчислении обучающихся МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский».

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Этап учебно-тренировочный	5 год	12	18	16
	4 год	12	18	14
	3 год	15	18	12
	2 год	15	20	12
	1 год	15	20	8
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	15	25	8
	До одного года	15	25	6

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Год обучения	Возраст	Минимальная наполняемость групп	Занятия		Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода
			Всего часов в неделю	Общее количество часов в год	
1 год	9-10	12	6	264	Выполнение нормативов ОФП
2 год	10-11	12	8	352	Выполнение нормативов ОФП
3 год	11-12	12	8	352	Выполнение нормативов ОФП
4 год	12-13	12	12	528	Выполнение нормативов ОФП
5 год	13-14	12	12	528	Выполнение нормативов ОФП
6 год	14-15	12	14	616	Выполнение нормативов ОФП
7 год	15-17	12	16	704	Выполнение нормативов ОФП

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи I этапа - этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья,

закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Общие задачи 2 этапа – учебно -тренировочного

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.

В результате внедрения данной программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовке юных баскетболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке игроков;
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

1.3 Содержание программы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		УТГ				
		1 г. о.	2 г. о.	1 г. о.	2 г. о.	3 г. о.	4 г. о.	5 г. о.
	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16
1.	Теоретическая подготовка	14	20	20	27	27	32	38
2.	Общая физическая подготовка	90	93	93	108	108	81	82
3.	Специальная физическая подготовка	40	50	50	90	90	102	110

4.	Техническая подготовка	70	80	80	100	100	120	140
5.	Тактическая подготовка	18	40	40	70	70	80	100
6.	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	22	51	51	93	93	115	136
7.	Инструкторская и судейская практика				16	16	26	26
8.	Контрольные и переводные нормативы	6	10	10	14	14	20	30
9.	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4	8	8	10	10	42	42
	Общее количество часов	264	352	352	528	528	616	704

Содержание учебно-тематического плана

3.6.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. 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.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. 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 чувства 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, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о

рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. 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 юного 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.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. 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. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания 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. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. 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. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник

самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

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. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. 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.

Общая физическая подготовка (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскoki из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из

исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

СФП

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрителю воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с

партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостики на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостики с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Медицинское обследование и восстановительные мероприятия

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. 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, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного

питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

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

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психологического воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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 и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- 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.

Техническая подготовка.

Имитационные упражнения без мяча.

Передвижение правым – левым боком.

– с разной скоростью;

– в одном и в разных направлениях.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте. Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча.

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

В движении бегом с изменением направления и скорости.

В движении бегом с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

Штрафной.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка.

Действия игрока в защите:

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Система личной защиты.

Действия игрока в нападении:

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- Наведение своего защитника на партнера.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения

мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие троих игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2- 3-х) и система нападения без центрового. **Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка; - «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие троих игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторско-судейская практика начинается с этапа спортивного совершенствования.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по СДЮСШОР.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий
формы аттестации**

2.1 Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 1 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Общая физическая подготовка	9	10	9	10	7	10	9	6	6	9	5	90
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	40
Техническая подготовка	6	7	6	7	6	7	7	6	6	6	6	70
Тактическая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	18
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика												-
Контрольные и переводные нормативы								3	3			6
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2							2				4
Всего часов	26	26	24	26	20	26	26	26	22	24	18	264

Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 2 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	20
Общая физическая подготовка	8	12	12	12	11	9	10	2	5	9	3	93
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	50

Техническая подготовка	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	80
Тактическая подготовка	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	40	
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	51	
Инструкторская и судейская практика													
Контрольные и переводные нормативы									5	5			10
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	4								4				8
Всего часов	34	36	36	36	30	30	32	34	30	32	22	352	

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 1 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	27
Общая физическая подготовка	10	15	13	14	10	12	14	2	3	13	2	108
Специальная физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	90
Техническая подготовка	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	100
Тактическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	7	6	7	6	70
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	9	9	9	9	8	8	9	9	8	9	6	93
Инструкторская и судейская практика	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	16
Контрольные и переводные нормативы								7	7			14
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	5							5				10
Всего часов	32	54	48	54	44	46	50	52	44	50	34	352

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 2 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
Общая физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	7	7	7	8	81
Специальная физическая подготовка	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	8	101
Техническая подготовка	15	17	12	17	9	13	14	6	2	16	2	123
Тактическая подготовка	7	8	7	8	7	7	7	7	7	8	7	80
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	11	11	11	11	10	10	11	10	8	10	8	111
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	26
Контрольные и переводные нормативы								10	10			20
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	3	3	3	3	3	3	7	3	4	3	42
Всего часов	61	63	55	63	50	54	59	61	51	59	40	528

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 3 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	38
Общая физическая подготовка	8	9	9	8	7	7	7	7	6	8	6	82
Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	10	10	10	10	9	10	9	110
Техническая подготовка	15	13	19	19	14	15	18	5	1	17	4	140
Тактическая подготовка	10	10	9	10	9	9	9	9	8	9	8	100
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	13	13	13	13	12	13	13	12	11	12	11	136
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	26

Контрольные и переводные нормативы									15	15				30
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	3	3	3	3	3	3	7	3	4	3			42
Всего часов	69	72	64	71	60	62	66	70	58	66	46			528

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 4 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3		40
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8		97
Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	12	12	11	12	11		128
Техническая подготовка	19	24	18	25	14	15	20	5	2	20	2		164
Тактическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	9		122
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	13	14	13	14	13	13	13	13	11	13	13		143
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2		26
Контрольные и переводные нормативы								15	15				30
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	3	3	3	3	3	3	7	3	4	3		42
Всего часов	78	81	72	81	66	69	75	78	66	75	51		616

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 4 год обучения)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3		40
Общая физическая	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8		97

подготовка													
Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	12	12	11	12	11		128
Техническая подготовка	19	24	18	25	14	15	20	5	2	20	2		164
Тактическая подготовка	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	9		122
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	13	14	13	14	13	13	13	13	11	13	13		143
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2		26
Контрольные и переводные нормативы								15	15				30
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	7	3	3	3	3	3	3	7	3	4	3		42
Всего часов	78	81	72	81	66	69	75	78	66	75	51		704

2.2. Условия реализации программы

Срок реализации программы: 7 лет обучения

Структура многолетнего процесса подготовке спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возвратными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Формы и режим учебно-тренировочных занятий: занятия проводятся с детьми 9-18, Наполняемость группы до 20 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Место проведения занятий: спортивный зал, открытая многофункциональная площадка МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский.

Материально-технические условия: ворота, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи мини-футбольные № 3.5, № 4, стойки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки, тренировочные конусы, сигнальные флаги, скакалки, секундомер, рулетка, информационное табло, информационная доска, свисток, насос с иглой для накачивания мячей, медицинская аптечка.

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей 9-18 лет в использовании форм, средств и способов реализации программы «баскетбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;

- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты регламентирующие деятельность образовательного учреждения);

- наличие образовательной программы по виду спорта, календарно-тематического планирования)

- наличие программы воспитательной работы.

Кадровое обеспечение программы:

Занятия проводит тренер-преподаватель Антонов Антон Викторович, молодой и перспективный тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, необходимые знания и опыт.

Информационное обеспечение:

1. Библиотека международной спортивной информации. ([//http://bmsi.ru](http://bmsi.ru));
2. Консультант Плюс ([//www.consultant.ru](http://www.consultant.ru));
3. Минспорта РФ Минспорта РФ ([//http://www.minsport.gov.ru/sport/](http://www.minsport.gov.ru/sport/));
4. Министерство Науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru>);
5. Всероссийский реестр видов спорта. ([//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/));

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов воспитанников, которые отражают достижения цели и задач программы:

<u>Способы и формы выявления результатов</u>	<u>Способы и формы фиксации результатов</u>	<u>Способы и формы предъявления результатов</u>
Опрос	Журнал посещаемости. Аналитический материал.	Аналитические справки Соревнования.
Анкетирование. Сдача нормативов. Соревнования.	Грамоты. Дневник наблюдений. Фото. Отзывы (детей и родителей).	Открытые занятия.

Качество тренировочного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;

- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);

- участие в соревнованиях

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая

ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации.

Главной формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Достижение воспитанниками планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

- вводная диагностика – выявление исходного уровня состояния воспитанников;
- промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;
- итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей детей.

Для определения уровня освоения программного материала для воспитанников разработана следующая система оценки:

- 0-3,5 балла – низкий уровень
4-7,5 баллов – средний уровень
8-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных нормативов.

Для учета результатов и личностного развития воспитанников формой фиксации является «Карточка учета спортивных результатов воспитанников».

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Используемые методы
1.Развитие волевых качеств личности:	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение занятия:	терпения хватает меньше чем на $\frac{1}{2}$ занятия; терпения хватает больше чем на $\frac{1}{2}$	1 – 3 4 – 7	Наблюдение
1.1.Терпение	Определенного времени, преодолевая трудности.	- терпения хватает на все занятие.	8 – 10	Наблюдение
1.2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	волевые усилия ребенка побуждаются извне; иногда – самим ребенком; всегда – самим ребенком.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
1.3.Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	ребенок постоянно находится под воздействием	1 – 3	Наблюдение

	(приводить кциальному свои действия).	контроля извне (низкий уровень самоконтроля); периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля).	4 – 7 8 – 10	
2.Поведенческие качества: 2.1. Поведение ребенка на занятиях	Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать.	ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия).	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты; сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Тестирование

		возникающие конфликты.		
2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; проявляет инициативу в общих делах.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение
3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности.	Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности.	низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкета «Мои интересы»
3.2. Отношение к трудовой деятельности.	Умение преодолевать трудности.	трудности преодолевает без всякой настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен; трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других; настойчив в борьбе с трудностями, не боится их,	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Наблюдение, анкетирование

		стремиться совершенствовать свои знания и умения.		
3.3. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	занесенная; заниженная; нормальная.	1 – 3 4 – 7 8 – 10	Анкетирован ие

Нормативы по баскетболу для зачисления в группы на первый этап начальной подготовки

Контрольные упражнения	мальчики		девочки			
	оценка уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек.)	13	14	15	15	16	17
Прыжок в длину с места (см)	130	125	120	115	110	105
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	26	24	24	22	20

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки 1 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,25	4,35	4,45	4,45	4,55	4,65
Прыжок в длину с места (см)	135	130	125	120	115	110
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	28	26	26	24	22

Техническая подготовка

	мальчики	девочки
--	----------	---------

Контрольное упражнение	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низ
Передвижение в защитной стойке	10,3	10,8	11,0	10,3	10,8	11,0
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла	1 балл		0 балла		
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание
Штрафные броски (%)	-	-	-	-	-	-

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки

2 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,4	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	28	28	26	24

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низ

Передвижение в защитной стойке	10,2	10,6	10,9	10,3	10,7	11,0
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла	1 балл		0 балла		
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание			
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание			
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание			
Штрафные броски (%)	-	-	-			

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 1 этапа спортивной специализации (УТГ-1)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,7	6,3	5,7	5,9	6,4
Прыжок в длину с места (см)	185	170	140	180	160	130
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	36	31	29	29	27	25
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,5	9,1	9,7	8,9	9,5	10,1
Бег 6 минут. (метры)	1300	1000	900	1100	900	700
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	6	4-5	1	19	10-14	4

Техническая подготовка

	мальчики		девочки	
	оценка			

Контрольное упражнение	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	9,5	9,9	10,2	9,7	9,4	10,0
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания	См. в тексте описание (14,8 сек)		См. в тексте описание (17,8 сек)		См. в тексте описание (20,8 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (14,1 сек.)		См. в тексте описание (16,1 сек)		См. в тексте описание (18,1)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 40%)		См. в тексте описание (40%)		См. в тексте описание (менее 40 %)	
Штрафные броски (%)	Более 48 %		48 %		Менее 48 %	

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 2 этапа спортивной специализации (УТГ-2)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,9	5,6	6,0	5,0	5,6	6,2
Прыжок в длину с места (см)	195	175	145	185	165	135
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	32	30	30	28	26
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,3	8,9	9,3	8,8	9,4	10,0
Бег 6 минут. (метры)	1350	1100	950	1150	950	750
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	7	4-6	1	20	11-15	4

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	9,0	9,4	9,7	9,4	9,5	9,6
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,6 сек)		См. в тексте описание (17,6 сек)		См. в тексте описание (20,6 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,9 сек.)		См. в тексте описание (15,9 сек)		См. в тексте описание (17,9)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 45%)		См. в тексте описание (45%)		См. в тексте описание (менее 45 %)	
Штрафные броски (%)	Более 50%		50 %		Менее 50 %	

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп З этапа спортивной специализации (УТГ-З)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,8	5,5	5,9	5,0	5,5	6,1
Прыжок в длину с места (см)	200	175	150	190	165	140
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	38	33	31	31	29	27
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,3	8,9	9,3	8,7	9,4	10,0

Бег 6 минут. (метры)	1400	1200	1000	1200	1000	800
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	8	5-6	1	21	12-15	5

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	8,8	9,3	9,5	9,3	9,4	9,5
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,5 сек)		См. в тексте описание (17,5 сек)		См. в тексте описание (20,5 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,8 сек.)		См. в тексте описание (15,8 сек)		См. в тексте описание (17,8)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 48%)		См. в тексте описание (48%)		См. в тексте описание (менее 48 %)	
Штрафные броски (%)	Более 60%		60 %		Менее 60 %	

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 4 этапа спортивной специализации (УТГ-4)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,7	5,3	5,8	4,9	5,4	6,1
Прыжок в длину с места (см)	210	190	160	200	175	145
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	34	32	32	30	28
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,0	8,5	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 6 минут. (метры)	1450	1250	1050	1250	1050	850
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	9	6-7	2	21	13-15	5

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	8,7	9,3	9,4	9,2	9,4	9,5
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,4 сек)		См. в тексте описание (17,4 сек)		См. в тексте описание (20,4 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,6 сек.)		См. в тексте описание (15,6 сек)		См. в тексте описание (17,6)	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание (более 50%)		См. в тексте описание (50%)		См. в тексте описание (менее 50 %)	
Штрафные броски (%)	Более 70%		70 %		Менее 70 %	

--	--	--	--

Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп 5 этапа спортивной специализации (УТГ-5)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
общая физическая подготовка						
Бег 30 метров (сек.)	4,5	5,2	5,5	4,9	5,4	6,0
Прыжок в длину с места (см)	230	210	175	210	185	160
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	35	32	32	31	28
«Челночный бег» 3х10 (сек)	7,7	8,5	8,6	8,5	9,4	9,7
Бег 6 минут. (метры)	1500	1300	1100	1300	1150	900
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	10	7-8	3	21	14-16	5

Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	8,7	9,3	9,4	9,2	9,4	9,5
Владение мячом	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
	2 балла		1 балл		0 балла	
Скоростное ведение (с попадания)	См. в тексте описание (14,4 сек)		См. в тексте описание (17,4 сек)		См. в тексте описание (20,4 сек)	
Передача мяча (с попадания)	См. в тексте описание (13,6 сек.)		См. в тексте описание (15,6 сек)		См. в тексте описание (17,6)	
Дистанционный броски	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	

(%)	(более 50%)	(50%)	(менее 50 %)
Штрафные броски (%)	Более 70%	70 %	Менее 70 %

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

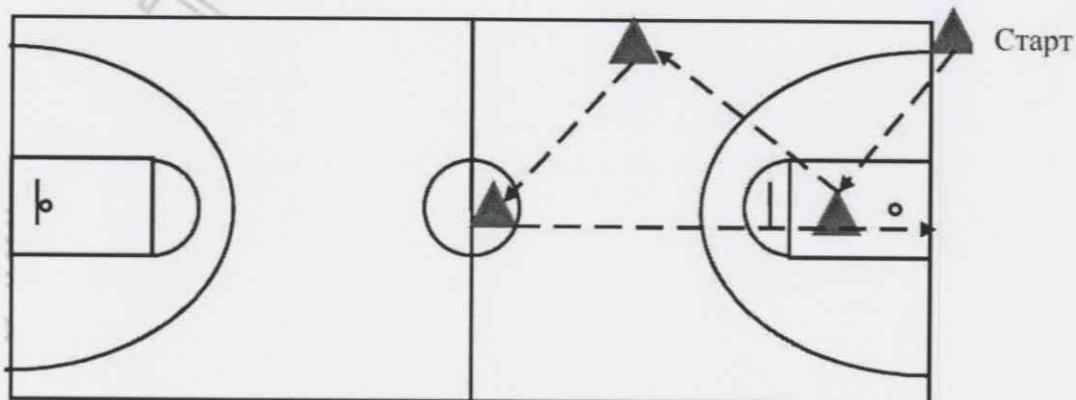
Методические указания по выполнению контрольных упражнений (описание тестов)

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп Однаковое задание.

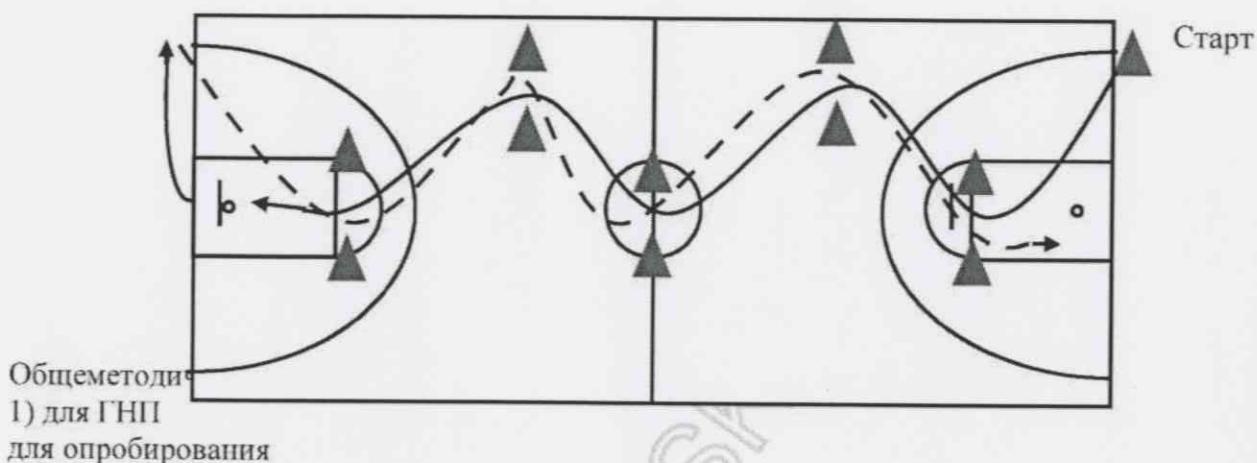
Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоеек, 1 баскетбольный мяч.



2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

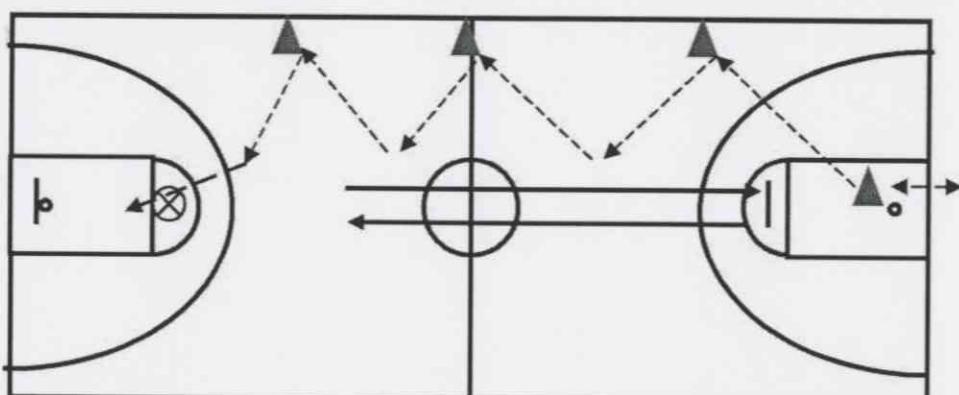
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25м. + 4поп. = 21м.]

3. Передача 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.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



1) для ГНП

передачи выполняются в 200 см от стены, в квадрат 50Х50 см., расположеннном на высоте 120 см.

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30м. + 2поп. = 28м.]

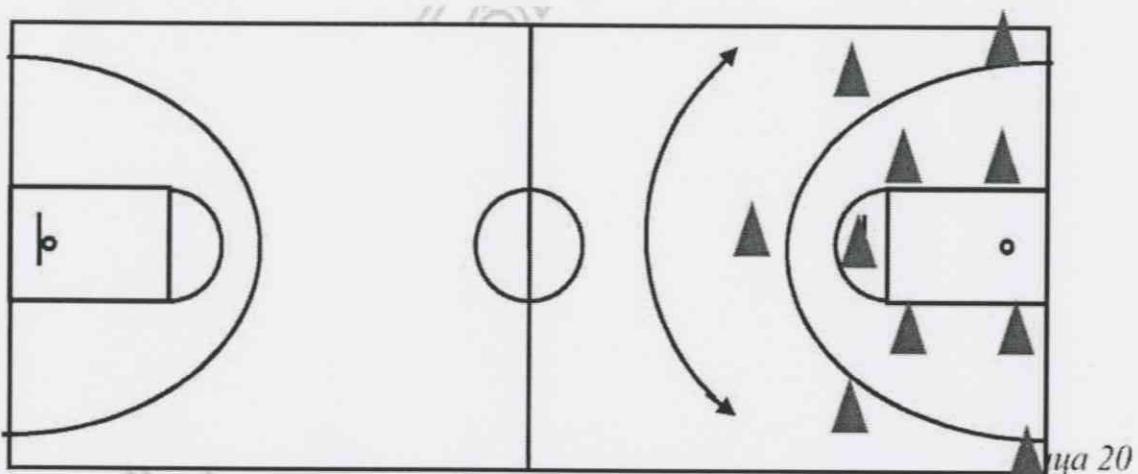
1. Броски с дистанции

Для ГНП

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой. Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно - - неудовлетворительно).

Для УТГ

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



Нормативные требования по технической подготовке

2.5 Методические материалы

Краткое описание основных методов и технологий.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).
2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов баскетбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).
3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).
4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки воспитанников);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (воспитанники понимают, что физическая активность им нужна не

только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; пас партнеру делается не просто, чтобы избавиться от мяча, а для того что бы сохранить мяч, продолжить контроль мяча команды);

- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация воспитанников и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит детей к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего футболиста: изучаются стойки и перемещения, пас внешней и внутренней стороной стопы, удар по мячу, удар по мячу с лета. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

Список использованной литературы

Список литературы для педагога: При составлении программы автор опирался на работы Ю. Я. Янсона, А. Г. Сухарева, В. Оконя, Н. В. Кузьминой, А. А. Матвеева, Ю. П. Байгулова, П. А. Рудика.

Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.

Авакумович А. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров. – Красноярск: Поликор, 2010 – 376 стр

Гомельский А.Я. Баскетбол. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: Агентство «Фаир», 1997. – 224 стр

Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет

Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно – методическое пособие/ 4-е изд, испр.–НГУ им. Лесгафта, Санкт – Петербург, 2009.- 64 стр

Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.-№1- с 37-40.

Чернова Е.А., В.С. Кузнецов. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов. Методическая разработка для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва 2003

9.2. Список литературы для обучающихся и родителей:

- Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн.Син.1881.-90с.
- Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
- Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья , 1986. -111с.
- Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: 1996.
- Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.- 58с.
- Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 1984.-35с.
- Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
- Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.