

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»**

**Г. КАЛАЧА-НА-ДОНУ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2021  
Протокол №01



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
С.В. Матюшенко

01.09.2021

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**Возраст детей – 10-17 лет**

**Срок реализации – 3 года**

Калач-на-Дону, 2021

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Направленность программы

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. В соответствии с социально-экономическими потребностями.

Спортивная секция призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Баскетбол - спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным универсальным средством развития ребенка.

Программа разработана на основе пособия А.Я.Гомельского «Библия Баскетбола», Москва «Просвещение» 1994.

**Актуальность программы** обусловлена повышенным интересом к физической культуре и спорту в последние годы, а также тем, что пропагандируется здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, укреплении психического и физического здоровья учащихся.

**Цели и задачи секции** по баскетболу направлены на всестороннее физическое развитие, приобщение детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, на совершенствование многих необходимых двигательных и морально-волевых качеств.

## Цель программы:

углубленное изучение спортивной игры баскетбол, содействие всестороннему развитию личности ребенка.

## 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, приобретение необходимых теоретических знаний и овладение основными приемами техники и тактики игры, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

## 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;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

**Результатом освоения Программы** является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;

- в области общей физической подготовки;
- в области избранного вида спорта баскетбол;
- в области специальной физической подготовки.

### **Сроки реализации программы 3 года.**

#### **Результатом реализации Программы является:**

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

#### **ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления</b>	<b>Максимальная наполняемость групп (чел.)</b>	<b>Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)</b>	<b>Уровень спортивной подготовленности</b>
Тренировочный	Первый год	10-17	16	10-15	<b>Выполнение нормативов ОФП, СФП</b>
Тренировочный	Второй год	10-17	16	10-15	<b>Выполнение нормативов ОФП, СФП</b>
Тренировочный	Третий год	10-17	16	10-15	<b>Выполнение нормативов спортивного разряда</b>

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30
Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20 - 25	20-25	25-30

\--

Этап подготовки	Максимальный объем учебно-тренировочной работы(час/нед.)	Количество тренировок в неделю	Количество учебных недель в году	Общее количество тренировок в год	Количество часов в год
НП-3 г. о.	6	3	34	102	204
УТГ-1 г. о.	6	3	34	102	204
УТГ-2 г. о.	6	3	34	102	204
УТГ-3 г. о.	6	3	34	102	204

## Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у занимающихся

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице №4 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

### Примерные периоды развития двигательных качеств

#### Мальчики (13-16лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	13	14	15	16		
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

## Девочки 13-16лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	13	14	15	16		
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			
Выносливость				+++	+++	+
Гибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

**Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в**

**команде.**

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия;
- Работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп);
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование.

Тренировочный процесс рассчитан на 34 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях учащимися;
- минимум один тренировочный сбор .
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

.

**Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки**

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В

программе представлен годовой учебный план на 34 рабочие недели, планы-графики на каждый этап подготовки.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе также представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 34 недели.

**Годовой тренировочный план отделения баскетбол (34 недели)**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки							
		НП			УТГ				
		1 г. о.	2 г. о.	3 г. о.	1 г. о.	2 г. о.	3 г. о.	4 г. о.	5 г. о.
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	34	35	34	34	34	35	34	34
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	36	35	36	35	36	35	36	36
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	35	34	35	35	35	34	35	35
<b>4.</b>	Техническая подготовка	32	33	32	32	32	33	32	32
<b>5.</b>	Тактическая подготовка	30	31	31	32	31	31	30	30
<b>6.</b>	Контрольные и переводные нормативы	31	30	30	30	30	30	31	31
	<b>Общее количество часов</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>204</b>

Учебный план составлен в академических часах.

Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана



Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теоретическая подготовка	не менее 10%
Общая физическая подготовка	10-20%
Специальная физическая подготовка	10-20%
Избранный вид спорта	не менее 45%
Самостоятельная работа учащихся	до 10 %

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
этапа начальной подготовки 2-ого, 3-его годов обучения  
(для 34 недели по 6 часов - 204 часа в год)**

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Общая физическая подготовка	4	3	4	4	4	4	4	4	4	35
Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Тактическая подготовка	3	4	4	4	4	3	4	4	4	34
Контрольные и переводные нормативы		2	2	1	1	2	2	5	5	20
<b>Всего часов</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>204</b>

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **Программный материал**

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

#### **Теоретический раздел**

*Теоретический раздел программы* предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки,



Спортивные соревнования, организация и планирование								
Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации								
Аутогенная тренировка								
Всего часов	3	3	3	4	4	4	3	3

### Практический раздел

*Практический раздел* программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

*Методико-практические занятия* обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

*Учебно-тренировочные занятия* направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

### Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					

Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			

Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождение)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
со зрительным контролем	+	+					
без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				

<b>Ведение мяча по дугам</b>	+	+					
<b>Ведение мяча по кругам</b>	+	+	+				
<b>Ведение мяча зигзагом</b>		+	+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника с изменением высоты отскока</b>			+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника с изменением направления</b>			+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника с изменением скорости</b>			+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника с поворотом и переводом мяча</b>			+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника с переводом под ногой</b>			+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника за спиной</b>			+	+	+	+	+
<b>Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)</b>				+	+	+	+
<b>Броски в корзину двумя руками сверху</b>	+	+					
<b>Броски в корзину двумя руками от груди</b>	+	+					
<b>Броски в корзину двумя руками снизу</b>	+	+	+				
<b>Броски в корзину двумя руками сверху вниз</b>							+
<b>Броски в корзину двумя руками</b>						+	+
<b>Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита</b>	+	+	+	+	+		
<b>Броски в корзину двумя руками без отскока от щита</b>			+	+	+	+	+
<b>Броски в корзину двумя руками с места</b>	+	+	+				

Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+

### Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

### Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+

### Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча		+					



Противодействие выходу на свободное место	-	+					
Противодействие розыгрышу мяча	-	+	+				
Противодействие атаке корзины	-	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+

**Физическая подготовка**  
(для всех возрастных групп)

**Обще-подготовительные 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; подскоки 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 для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со

старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. . Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо 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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; 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 (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол.

**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 песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 2км для юношей до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

#### ***Специально-подготовительные упражнения***

**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 зрительно 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 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. .

#### **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, 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). Удары по летящему мячу

(волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега 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 мостика на точность попадания в мишени на полу.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика 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, ритмичный 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

### **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. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

*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. 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 на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом 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.

Очень 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.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

***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. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

***По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:***

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
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. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ**

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное

размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину вовремя занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушения дисциплины, невнимательность, поспешность.

### 3.4. Назанятияхбаскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания подрастающего поколения.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
  - встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами,
  - тематические диспуты и беседы,
  - участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе ( неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей ). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер, может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

### **Контрольно переводные нормативы по ОФП и СФП**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения баскетбола за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

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

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка уровень					
	выс окий	сре дний	ни зкий	выс окий	сре дний	ни зкий
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					
	выс сокий	сре дний	ни зкий	выс окий	сре дний	ни зкий
общая физическая подготовка						
Бег 20 метров (сек.)	4,2	4,3	4,4	4,45	4,5	4,6
Прыжок в длину с места (см)	13	130	12	120	115	11
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	28	26	26	24	22



### Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	выс окий	сре дний	ни зкий	выс окий	ср едний	н изкий
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	
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 начальной подготовки 2 года обучения

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	вы сокий	сре дний	ни зкий	выс окий	сре дний	ни зкий
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)	14	135	13	125	120	11
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	32	30	28	28	26	24

### Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	выс окий	сре дний	ни зкий	выс окий	ср едний	н изкий
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	См. в тексте		См. в тексте		См. в тексте	

( с попадания)	описание	описание	описание
Дистанционные броски (%)	См. в тексте описание	См. в тексте описание	См. в тексте описание
Штрафные броски (%)	-	-	-

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу для групп начальной подготовки  
3 года обучения и зачисления на 1 этап спортивной специализации**

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)	180	160	135	170	150	130
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30	28	28	26	24
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,6	9,2	9,8	9,0	9,6	10,2
Бег 6 минут. (метры)	1000	900	800	800	700	600

**Техническая подготовка**

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение в защитной стойке	10,0	10,4	10,7	10,2	10,6	10,9
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	
Дистанционный броски (%)	См. в тексте описание		См. в тексте описание		См. в тексте описание	
Штрафные броски (%)	-		-		-	

**Контрольно-переводные нормативы по баскетболу тренировочной группы**

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)	18 5	170	14 0	180	160	13 0
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)	13 00	100 0	90 0	110 0	900	70 0
Подтягивание на перекладине (юн.), на низкой перекладине (дев.)	6	4-5	1	19	10- 14	4

### Техническая подготовка

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	оценка					
	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	
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)	19	175	14	185	165	13
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	37	32	30	30	28
«Челночный бег» 3x10 (сек)	8,3	8,9	9,3	8,8	9,4	10,0
Бег 6 минут. (метры)	13	110	95	115	950	75
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 3 этапа спортивной специализации (УТГ-3)

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)	20	175	15	190	165	14
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	0	38	33	31	29	27
«Челночный бег» 3x10	8,3	8,9	9,3	8,7	9,4	10,0

(сек)						0
Бег 6 минут. (метры)	14 00	120 0	10 00	120 0	100 0	80 0
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 %	

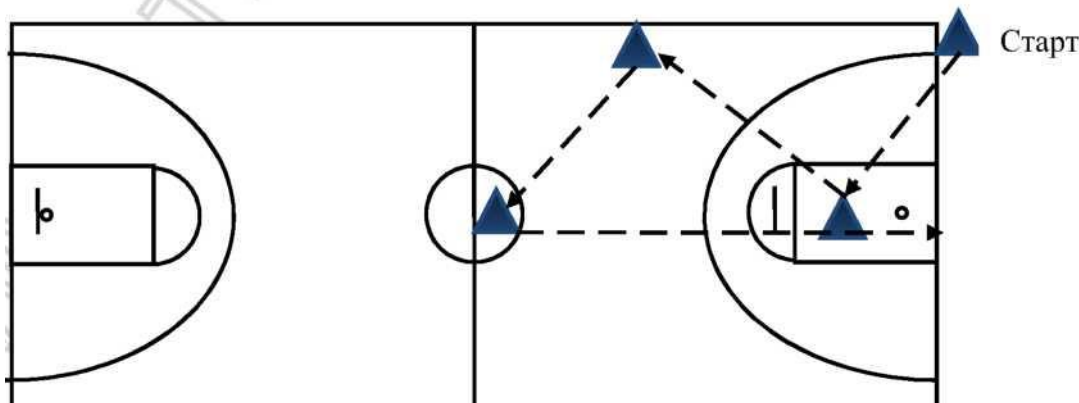
*Методические указания по выполнению контрольных упражнений (описание тестов)*

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 Одинаковое 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 стоек, 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 50X50 см., расположенном 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.



## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

#### Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

#### Методическая литература

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520 с.
7. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
8. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
9. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
10. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
11. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.



12. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
14. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
15. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
16. Гатмен Б.Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
18. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
19. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
20. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
21. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

- 1.Видеоурок «Финты в баскетболе».
- 2.Видеоурок «Увеличение прыжка».
- 3.Видеоурок «Развитие гибкости и подвижности».
- 4.Видеоурок «Бросок с обманом».
- 5.Видеоурок «Техника броска с обманом».
- 6.Видеоурок «Упражнения на развитие ловли и ведения мяча».

#### **Перечень интернет ресурсов**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация баскетбола Ленинградской области	<a href="http://fblo.ru/">http://fblo.ru/</a>
Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ»	<a href="http://www.kes-basket.ru/">http://www.kes-basket.ru/</a>
Российская федерация баскетбола	<a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>