

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Протокол № 04 от 12 августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Ф.Н. Сафин
Приказ № 126 от 14 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 7 - 18 лет
срок реализации программы: 6 лет

Разработчик : Мель Татьяна Андреевна,
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	25
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации	27
2.4. Оценочные материалы	32
2.5. Методические материалы	33
3. Список литературы	35

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол (англ. *basket* - корзина, *ball* - мяч) - спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки - 28 м в длину и 15 - в ширину.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин - с 1953 года, а чемпионаты Европы - с 1935 года.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом *нормативных документов*:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы - в настоящее время недостаток физической активности детей школьного возраста, является одной из причин ухудшения здоровья детей. А находиться в движении для ребёнка это не только укрепления двигательного аппарата и организация досуга. Это положительно влияет на формирование личности ребёнка, способствует физическому и духовному оздоровлению.

Это желание детей к движению лучше использовать в спортивных играх, которые развивают сообразительность, внимательность, дисциплинированность, чувство товарищества.

Отличительные особенности программы: Программа предполагает ознакомление учащихся с баскетболом в основе которого лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий - воспитание дружбы и товарищества.

Соревновательный характер- действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы. Умение контролировать разнообразие чувств и переживаний в постоянно меняющейся игровой обстановке, создавать новые игровые ситуации.

Новизна программы. Программа предполагает использование различных игр и упражнений в комплексе с физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	весь период обучения	7	15
Этап начальной подготовки	1 год	1	8	12
	свыше года	2	9	10
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 – лет)	2	11	7
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	1	13	7

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на **46 недель**.

Группы формируются с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики). Допускаются в одну группу дети разного возраста.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Количество часов/ занятий в неделю:

Этапы подготовки	количество часов	количество занятий / академические часы
СОГ	6	3 / 1ч 30мин
НП 1 год обучения	6	3 / 1 ч 30 мин
НП 2,3 год обучения	8	2 / 2 ч 15 мин 1 / 1 ч 30 мин
УТГ 1,2 год обучения	12	4 / 2 ч 15 мин
УТГ 3 год обучения	14	4 / 2 ч 15 мин 1 / 1ч 30 мин

Продолжительность одного академического часа - **45 мин.**

Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Объем программы:

Этапы спортивной подготовки	Период	Распределение часов по годам обучения
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	276
Этап начальной подготовки	1 год	276
	свыше года	736
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 - лет)	1104
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	644
Итого:		2760

**Соотношение объемов
учебно-тренировочного процесса по видам подготовки
на этапах подготовки по виду спорта баскетбол**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап спортивно-оздоровительный	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	весь период	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	30-32	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	7-9	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	16-21	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	12-15	10-14	8-10	8-10

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4-6	8-12	10-12	10-14	13-15
--	-----	------	-------	-------	-------

Срок реализации программы: 6 лет

Формы и методы проведения занятий. Основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной программы в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль).

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

Δ Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

Δ *Наглядные* методы обучения: показ (тренер-преподаватель исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ).

Δ *Практические* методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отрабатываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся.

Δ *Объяснительно-иллюстративный* методы обучения: объяснение и показ тренером-преподавателем тактико-технических действий игры.

Δ *Репродуктивные* методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Δ *Частично-поисковые* методы обучения: реализация учащимся собственного видения своей позиции в игре.

Форма организации образовательного процесса – очная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по каким-либо причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

В реализации дистанционного обучения применяются: сайт образовательной организации, электронная почта, мессенджеры Viber, WhatsApp, группа ВКонтакте, группа Сферум.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально- групповая, в малых группах.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7-10% , основной – 80-85% и заключительной – 5-13%.

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 5-10 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;

- закрепление в игровой форме 25-35 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники.

Структура занятия.

Теория.

Разминка, во время которой учащийся разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время выполнения которых учащийся готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнение тренировочных заданий, игровых упражнений, максимально приближенных к реальным играм.

Закрепление тренировочного процесса проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

1.2. Цель и задачи программы

Основная **цель** программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

- Укрепление здоровья;
- Воспитание личностных качеств;
- Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- Знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
- Привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Задачи этапа начальной подготовки

- Формирование стойкого интереса к занятиям;
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание;
- Воспитание специальных способностей для овладения навыками игры;
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи тренировочного этапа

- Повышение общей физической подготовленности;
- Совершенствование специальной физической подготовленности;
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- Индивидуализация подготовки;
- Овладение основами тактики командных действий;
- Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Задачи начальной специализации

- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- Обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях;
- Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии;
- Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве округа.

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

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят три этапа:

- 1) Спортивно-оздоровительный этап
- 2) Этап начальной подготовки
- 3) Учебно-тренировочный этап

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей:
 - планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
 - увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
 - увеличение объема тренировочных нагрузок;
 - повышение интенсивности занятий;
 - использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по баскетболу

Название раздела, темы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап спортивно-оздоровительный	этап начальной подготовки		тренировочный этап	
	весь период	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка	6	6	8	12	20
Общая физическая подготовка	109	120	126	105	110
Специальная физическая подготовка	56	50	66	70	130
Техническая подготовка	60	60	76	115	120
Тактическая подготовка	25	20	26	60	64
Игровая	-	-	26	65	65
Контрольные и календарные игры	12	10	24	40	50
Восстановительные мероприятия	-	-	-	35	35
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	30	30
Контрольные испытания	8	8	12	14	14
Медицинское обследование	-	2	4	6	6
Итого:	276	276	368	552	644

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительного этапа

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	формы аттестации /контроля
1	Раздел «Теоретическая подготовка»	6	6	-	опрос учащихся
1.1	Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	1	-	журнал инструктажа
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	

1.3	Состояние и развитие баскетбола в России				
1.4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	
1.5	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	
1.6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	-	
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	109	-	109	тестирование
2.1	Строевые упражнения	9	-	9	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	9	-	9	
2.3	Упражнения для ног	9	-	9	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	9	-	9	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	9	-	9	
2.6	Упражнения для развития силы	9	-	9	
2.7	Упражнения для развития быстроты	9	-	9	
2.8	Упражнения для развития гибкости	9	-	9	
2.9	Упражнения для развития ловкости	9	-	9	
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	9	-	9	
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	-	9	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	10	-	10	
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	56	-	56	тестирование
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	14	-	14	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	14	-	14	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	14	-	14	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	14	-	14	
4	Раздел «Техническая подготовка»	60	-	60	тестирование
4.1	Техника нападения	30	-	30	
4.2	Техника защиты	30	-	30	
5	Раздел «Тактическая подготовка»	25	-	25	зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	12	-	12	
5.2	Тактика защиты	13	-	13	
6	Раздел «Контрольные и календарные игры»	12	-	12	зачёт, соревнование
6.1	Участие во в соревнованиях (по календарному плану)	6	-	6	
6.2	Контрольные игры	6	-	6	
7	Раздел «Контрольные испытания»	8	-	8	Тестирование
7.1	Определение уровня физической подготовки	8	-	8	
	Итого:	276		276	

Учебно-тематический план

*Начальная подготовка
(первый год обучения)*

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	формы аттестации/ контроля
1	Раздел «Теоретическая подготовка» Вводное занятие.	6	6	-	опрос учащихся
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	120	-	120	тестирование
2.1	Строевые упражнения	10	-	10	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	-	10	
2.3	Упражнения для ног	10	-	10	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	10	-	10	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	-	10	
2.6	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.7	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	
2.8	Упражнения для развития гибкости	10	-	10	
2.9	Упражнения для развития ловкости	10	-	10	
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	10	-	10	
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	-	10	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	10	-	10	
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	50	-	50	тестирование
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	10	-	10	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	10	-	10	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	10	-	10	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	10	-	10	
4	Раздел «Техническая подготовка»	60	-	60	тестирование
4.1	Техника нападения	25	-	25	
4.2	Техника защиты	25	-	25	
5	Раздел «Тактическая подготовка»	20	-	20	зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	10	-	10	
5.2	Тактика защиты	10	-	10	
6	Раздел «Контрольные и календарные игры»	10	-	10	зачёт, соревнование
6.1	Участие в соревнованиях (по календарному плану)	5	-	5	
6.2	Контрольные игры	5	-	5	
7	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	8	-	8	тестирование
7.1	Определение уровня физической подготовки	4	-	4	
7.2	Определение уровня технической	4	-	4	

	подготовки				
8	Раздел «Медицинское обследование»	2	-	2	обследование
	Итого:	276	6	270	

Учебно-тематический план

*Начальная подготовка
(второй и третий год обучения)*

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	формы аттестации /контроля
1	Раздел «Теоретическая подготовка» Вводное занятие.	8	8	-	опрос учащихся
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	126	-	126	тестирование
2.1	Строевые упражнения	10	-	10	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	-	10	
2.3	Упражнения для ног	10	-	10	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	10	-	10	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	-	10	
2.6	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.7	Упражнения для развития быстроты	11	-	11	
2.8	Упражнения для развития гибкости	11	-	11	
2.9	Упражнения для развития ловкости	11	-	11	
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	11	-	11	
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	-	11	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	11	-	11	
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	66	-	66	тестирование
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	16	-	16	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	16	-	16	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	17	-	17	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	17	-	17	
4	Раздел «Техническая подготовка»	76	-	76	тестирование
4.1	Техника нападения	38	-	38	
4.2	Техника защиты	38	-	38	
5	Раздел «Тактическая подготовка»	26	-	26	зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	13	-	13	
5.2	Тактика защиты	13	-	13	
6	Раздел «Игровая подготовка»	26	-	26	наблюдение
7	Раздел «Контрольные и календарные игры»	24	-	24	зачёт, соревнование
7.1	Участие в соревнованиях (по календарному плану)	12	-	12	
7.2	Контрольные игры	12	-	12	

8	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	12	-	12	тестирование
8.1	Определение уровня физической подготовки	6	-	6	
8.2	Определение уровня технической подготовки	6	-	6	
9	Раздел «Медицинское обследование»	4	-	4	обследование
	Итого:	368	8	360	

Учебно-тематический план

*Тренировочный этап
(первый и второй год обучения)*

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	формы аттестации /контроля
1	Раздел «Теоретическая подготовка» Вводное занятие.	12	12	-	опрос учащихся
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	105	-	105	тестирование
2.1	Строевые упражнения	6	-	6	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	9	-	9	
2.3	Упражнения для ног	9	-	9	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	9	-	9	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	9	-	9	
2.6	Упражнения для развития силы	9	-	9	
2.7	Упражнения для развития быстроты	9	-	9	
2.8	Упражнения для развития гибкости	9	-	9	
2.9	Упражнения для развития ловкости	9	-	9	
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	9	-	9	
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	-	9	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	9	-	9	
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	70	-	70	тестирование
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	17	-	17	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	17	-	17	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	18	-	18	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	18	-	18	
4	Раздел «Техническая подготовка»	115	-	115	Тестирование
4.1	Техника нападения	58	-	58	
4.2	Техника защиты	57	-	57	
5	Раздел «Тактическая подготовка»	60	-	60	зачёт, соревнование
5.1	Тактика нападения	30	-	30	
5.2	Тактика защиты	30	-	30	
6	Раздел «Игровая подготовка»	65	-	65	

7	Раздел «Контрольные и календарные игры»	40	-	40	зачёт, соревнование
7.1	Участие в соревнованиях (по календарному плану)	20	-	20	
7.2	Контрольные игры	20	-	20	
8	Раздел «Восстановительные мероприятия»	35	-	35	самоконтроль
9	Раздел «Инструкторская и судейская практика»	30	-	30	знание правил
10	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	14	-	14	выполнение контрольных нормативов
10.1	Определение уровня физической подготовки	7	-	7	
10.2	Определение уровня технической подготовки	7	-	7	
11	Раздел «Медицинское обследование»	6	-	6	Обследование
	Итого:	552	14	538	

Учебно-тематический план

Тренировочный этап
(3 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы аттестации /контроля
1	Раздел «Теоретическая подготовка» Вводное занятие.	20	20	-	опрос учащихся
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	110	-	110	тестирование
2.1	Строевые упражнения	6	-	6	
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	9	-	9	
2.3	Упражнения для ног	10	-	10	
2.4	Упражнения для шеи и туловища	10	-	10	
2.5	Упражнения для всех групп мышц	5	-	5	
2.6	Упражнения для развития силы	10	-	10	
2.7	Упражнения для развития быстроты	10	-	10	
2.8	Упражнения для развития гибкости	10	-	10	
2.9	Упражнения для развития ловкости	10	-	10	
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	10	-	10	
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	-	10	
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	10	-	10	
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	130	-	130	тестирование
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	32	-	32	
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	32	-	32	
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	33	-	33	

3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	33	-	33	
4	Раздел «Техническая подготовка»	120	-	120	тестирование
4.1	Техника нападения	60	-	60	
4.2	Техника защиты	60	-	60	
5	Раздел «Тактическая подготовка»	64	-	64	зачёт, срезноевание
5.1	Тактика нападения	18	-	18	
5.2	Тактика защиты	18	-	18	
6	Раздел «Игровая подготовка»	65	-	65	наблюдение
7	Раздел «Контрольные и календарные игры»	50	-	50	зачёт, соревнование
7.1	Участие в соревнованиях (по календарному плану)	25	-	25	
7.2	Контрольные игры	25	-	25	
8	Раздел «Восстановительные мероприятия»	35	-	35	самоконтроль
9	Раздел «Инструкторская и судейская практика»	30	-	30	знание правил
10	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	14	-	14	тестирование
10.1	Определение уровня физической подготовки	7	-	7	
10.2	Определение уровня технической подготовки	7	-	7	
11	Раздел «Медицинское обследование»	6	-	6	обследование
	Итого:	644	20	624	

Теоретическая подготовка

Тема	Начальная подготовка		Тренировочный этап	
	год обучения			
	1 год	2-3 год	1-2 год	3 год
Физическая культура и спорт в России	1	0,5	1	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1	0,5	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	-
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	-	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	-	1	1	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1
Физические качества и физическая подготовка	-	-	1	1
Спортивные соревнования	-	1	1	1
Правила по мини-баскетболу	-	-	1	1
Правила по баскетболу	-	1	-	-
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	1	1
Всего часов	6	8	12	12

Содержание учебного плана

1. Физическая культура и спорт в России.

Вводное занятие. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. 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, регулирование 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.

6. 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 занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание 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 к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7. 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.

8. 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 киноколяцков, видеозаписей игр.

9. 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.

10. Установка на игру и разбор результатов игры

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

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; 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 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 упорные 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 (четырёх 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.

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 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 (сжатие). 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 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 и на стене, в ворота.

- 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) 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, 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Учебный материал для всех этапов подготовки

Приемы игры	СОГ	начальная подготовка	тренировочный этап			
		год обучения				
		1год	2-3 год	1-2 год	3год	
Прыжок толчком двух ног	+	+	+		+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+		+	
Остановка прыжком			+	+	+	
Остановка двумя шагами			+	+	+	
Повороты вперёд	+	+	+			
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 (сопровождающие)				+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+		+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+		+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	
Ведение мяча на месте	+	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+

Ведение мяча зигзагом			+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	
Обводка соперника с изменением направления				+	
Обводка соперника с изменением скорости				+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+
Обводка соперника с изменением за спиной				+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)				+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+		+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз					
Броски в корзину двумя руками (добивание)					+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+	
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			+	+	

Тактика нападения

Приемы игры	СОГ	начальная подготовка		тренировочный этап	
		год обучения			
		1год	2-3год	1-2год	3год
Выход для получения мяча	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+		
Заслон			+	+	+
Наведение		+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+
Треугольник	+		+	+	+
Тройка			+	+	+
Малая восьмёрка				+	+
Скрестный выход			+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+
Наведение на двух игроков				+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+
Система нападения через центрального				+	+
Система нападения без центрального				+	+
Игра в численном большинстве					+
Игра в меньшинстве	+				+

Тактика защиты

Приемы игры	СОГ	начальная подготовка		тренировочный этап	
		год обучения			
		1год	2-3год	1-2год	3год
Противодействие получению мяча	+	+			
Противодействие выходу на свободное место	+	+			
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+
Переключение				+	+
Проскальзывание				+	+
Групповой отбор мяча				+	+
Против тройки				+	+
Против малой восьмёрки				+	+
Против скрестного выхода				+	+
Против сдвоенного заслона				+	+
Против наведения на двух				+	+
Система личной защиты		+	+	+	+
Система зонной защиты					+
Система смешанной защиты					
Система личного прессинга					+

Система зонного прессинга					
Игра в большинстве				+	+
Игра в меньшинстве				+	+

Игровая подготовка

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

Восстановительные мероприятия

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

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».

Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия.

Возрастает роль тренера-преподавателя, в снятии эмоционального напряжения.

Гигиенические средства. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, принцип сбалансированного питания.

Контрольные и календарные игры

Участие в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий.

Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях. в товарищеских встречах, на «Днях баскетбола».

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 приобретает на занятиях и вне занятий.

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. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

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. Судить игры в качестве судьи в поле.

1.4. Планируемые результаты

на спортивно-оздоровительном этапе:

- утверждение здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

на этапе начальной подготовки:

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Место проведения
Спортивно-оздоровительный этап	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал, спортивная площадка
Этап начальной подготовки 1 год	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	спортивный зал, спортивная площадка
Этап начальной подготовки 2 год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин и 1 раз по 1 ч 30 мин	спортивный зал, спортивная площадка
Этап начальной подготовки 3 год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин и 1 раз по 1 ч 30 мин	спортивный зал, спортивная площадка
Тренировочный этап – 1 год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин	спортивный зал, спортивная площадка
Тренировочный этап – 2 год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин	спортивный зал, спортивная площадка
Тренировочный этап – 3 год	1 сентября	31 августа	46	644	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин и 1 раз по 1 ч 30 мин	спортивный зал, спортивная площадка

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с раздевалками, с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольные щиты.

2. Спортивная площадка с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольные щиты.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для учебно-тренировочного процесса**

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

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет источники. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов, работа с сайтом образовательной организации (видеоматериалов, мастер-классов).

Кадровое обеспечение: педагог по физической культуре и спорту, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в данной программе по завершению освоения этапа подготовки.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Баллы	юноши			девушки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег на 20 м (с)	5	4,3	4,2	4,1	4,5	4,4	4,3
		4	4,4	4,3	4,2	4,6	4,5	4,4
		3	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,7
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	10,4	10,3	10,0	11,0	10,9	10,7
		4	10,7	10,5	10,3	11,2	11,0	10,8
		3	11,0	10,8	10,6	11,4	11,2	11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	125	135	145
		4	135	145	155	120	130	140
		3	130	140	150	115	125	135
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	28	31	34	24	27	30
		4	26	29	32	22	25	28
		3	24	27	30	20	23	26

Для перевода на следующий год обучения спортсменов должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке на тренировочном этапе ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3

№	Упражнения	Баллы	юноши		девушки		юноши	девушки
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	
1	Бег на 20 м (с)	5	3,8	3,7	4,1	4,0	3,6	3,9
		4	3,9	3,8	4,2	4,1	3,7	4,0
		3	4,0	3,9	4,3	4,2	3,8	4,1
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	9,4	10,3	10,1	9,3	9,9
		4	9,8	9,6	10,5	10,3	9,4	10,1
		3	10,0	9,8	10,7	10,5	9,6	10,3
3	Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	170	180	210	190
		4	185	195	165	175	205	185
		3	180	190	160	170	200	180
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	34	37	44	39
		4	37	39	32	35	42	37
		3	35	37	30	33	40	35
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	5	195	205	175	185	220	195
		4	190	200	170	180	215	190
		3	183	195	168	175	210	185
6	Бег 600 м (мин.)	5	1,45	1,40	2,00	1,55	1,35	1,45
		4	1,50	1,45	2,05	1,58	1,40	1,50
		3	1,55	1,50	2,10	2,03	1,45	1,55

Нормативные требования по технической подготовке

группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
НП	1-й	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТ	1-й	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60

Указания к 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 2-х 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

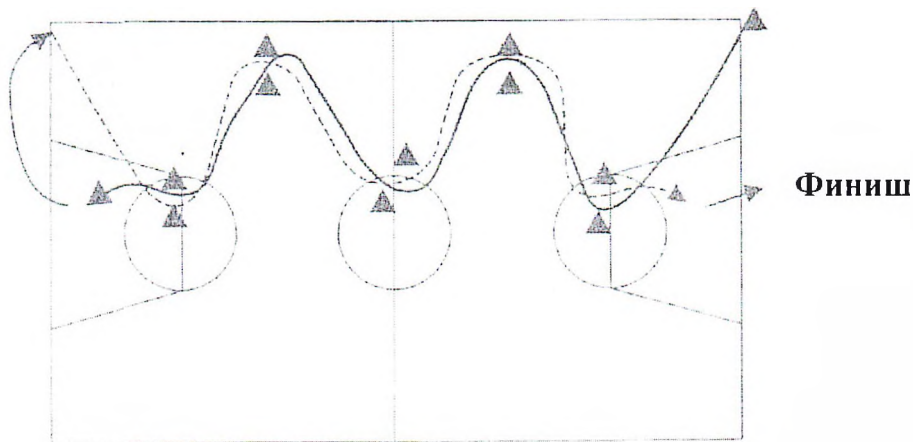
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

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



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

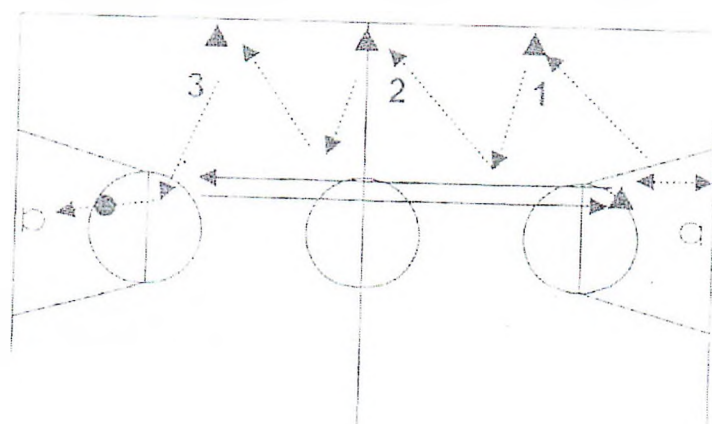
1) для групп начальной подготовки

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для учебно-тренировочных групп

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



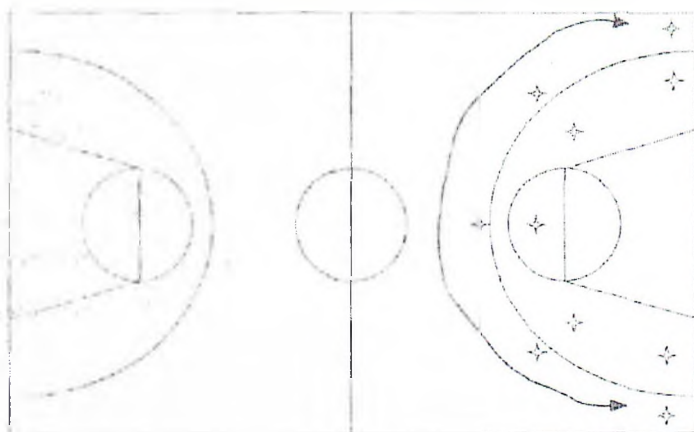
4. Броски с дистанции

1. Для групп начальной подготовки

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

2. Для учебно-тренировочных групп

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



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Контроль в процессе подготовки

3. Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 600 м.

2.4. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: реализуется очно.

Методы обучения:

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие.

Алгоритм учебного занятия. Перед каждым тренировочным занятием ставятся конкретные образовательные, двигательные и воспитательные задачи.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части (10-12 минут) решаются следующие задачи:

- организация группы для занятий, построение, проверка присутствующих, сообщение задач.
- подготовка к решению основной задачи.

Упражнения для разминки подбираются в зависимости от содержания основной части урока. Средствами подготовительной части занятия по баскетболу являются: строевые упражнения, ходьба, разновидности ходьбы, бег и различные перемещения (прыжки, подскоки, ускорения ит.д.); общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие подготовке организма школьника к предстоящей работе в основной части занятия. В эту часть занятия рекомендуется включать упражнения для кистей рук, пальцев, плечевых, голеностопных и коленных суставов.

Основная часть (28-30 минут) имеет следующие задачи:

- повышение физической подготовленности.
- воспитание специальных двигательных качеств быстроты, силы, выносливости и др.
- изучение и совершенствование приемов техники и тактических взаимодействий в спортивных играх.

Средствами основной части занятия являются специально-подготовительные упражнения имитационного характера, упражнения для овладения техническими приемами в защите и нападении, в упражнении в тактических взаимодействиях индивидуальные, групповые, командные, подвижные игры, эстафеты с мячом, другие виды спортивных игр.

Заключительная часть занятия (3-5 минут) имеет задачи:

- организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки приведение занимающихся в относительно спокойное состояние;

- подведение итогов занятий.

Дидактические материалы - плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, таблицы
макет площадки с фишками.

3. Список литературы

Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. Пособие. ИПО: СыктГУ 2011.

Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Советский спорт, 2000.

Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001.

Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007.

Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие/ А.Я.Степанов, А.В.Лебедев. Изд-во ВлГУ, 2015.

Портнов Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Москва, 2004.

Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2007.

Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры в системе подготовки баскетболистов. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта / Е.А.Чернова, В.С.Кузнецов. – М., 2003.

Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.

Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен. Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.

Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

Адейеми Д.П., Сулейманова О.Н. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. - 40 с

Для родителей

Серия дети любят спорт. Что такое баскетбол / Аркаим, Урал ЛТД, 2015. - 12 с.
Для учащихся

Серия дети любят спорт. Что такое баскетбол. [Текст] / - Аркаим, Урал ЛТД, 2015. – 12с.

Интернет ресурсы

Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/1765493/> (дата обращения 20.07.2023)

Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2022г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 20.07.2023)

Баскетбол. Учимся азам легко [электронный ресурс] Режим доступа: URL: http://video-urokionline.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_azam_legko/ свободный (дата обращения 20.07.2023)

Баскетбол. Техника броска в баскетболе [электронный ресурс] Режим доступа: URL: http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_brosat_mja4/ свободный (дата обращения 20.07.2023)

Баскетбол. Уроки дриблинга [электронный ресурс] Режим доступа: URL: http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_uroki_driblinga/ свободный (дата обращения 20.07.2023)

Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.07.2023)

Федерация баскетбола Кемеровской области [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://kuzbass.russiabasket.ru> свободный (дата обращения 20.07.2023)

Школьная баскетбольная лига [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://kes-basket.ru> свободный (дата обращения 20.07.2023)

Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс] Режим доступа: URL: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/> свободный (дата обращения 20.07.2023)