

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа Камышловского района

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
№ 2 от «19 » мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района

\_\_\_\_\_ Колясникова О.А.

Приказ №105 от «24» мая 2023 г.

*Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта  
Баскетбол*

**Срок реализации программы на этапах:**

Спортивно-оздоровительный этап: 3 года

п.Октябрьский, 2023 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности	4
1.2. Цель этапа подготовки:	6
1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения:	6
1.4. Специфика организации учебно-тренировочного процесса	7
1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)	8
1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)	9
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	12
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта	12
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная)	12
2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения	13
2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта баскетбол (тренировочные, контрольные, основные)	14
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки	14
2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	14
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)	17
3.2. Содержание по разделам подготовки	23
3.3. Структура занятия и регламент	29
3.4. Средства тренировки (группы упражнений – общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)	29
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств	32
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)	33
3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана МКУ ДО СШ Камышловского района на 2023-2024 г.г.	34
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	35
4.1. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	35
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	39
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	39

6.1. Список литературы.	39
6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта.	40
6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки	40

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

-Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Федеральным закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Официальных правил баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности является адаптированной учебной программой по баскетболу. Повышение количества двигательных единиц (ДЕ) детей осуществляется организацией в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (36 недель).

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно–тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

### **1.1.Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.**

Баскетбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность

из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но, эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

***Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

***Соревновательный характер.*** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

***Непрерывность и внезапность изменения условий игры.*** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно

оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

**Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

**Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

**Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

## **1.2. Цель этапа подготовки:**

-создание условий для удовлетворения потребности двигательной активности ребенка через занятия баскетболом;

-сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

## **1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения:**

**1 год:** всестороннее гармоническое развитие физических способностей укрепление здоровья, закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание специальных качеств, необходимых для

успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые); формирование стойкого интереса к занятиям.

**2 год:** обучение основным приемам техники игры (перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо); начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите; воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

**3 год:** выполнение нормативных требований по видам подготовки; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом; первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

#### **1.4. Специфика организации тренировочного процесса.**

Для реализации данной программы необходимы: спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, конструкции баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

##### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования;

- конкурсы, викторины.

### **1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)**

Основная цель дополнительной общеразвивающей 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.

#### **Обучающие:**

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

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, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных



баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее три этапа: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка), учебно-тренировочный этап (углубленная подготовка).

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

#### **1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы).**

Результатом освоения программы является:

- овладение основами техники игры;
- выполнение спортивного разряда;
- участие в соревнованиях;
- оздоровление в оздоровительном лагере;
- медицинский контроль.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;

- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта; педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью,

контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой; составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

**Владеть:**

### **Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1 год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

### **Техническая подготовка баскетболистов**

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1 год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

**Сформировать ценностное отношение:**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;-
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей 11-17 лет и рассчитана на три года обучения.

Этап подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
СОГ	До 3 лет	11	15 - 20	25

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная, ) %

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки(час.) Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 год	11-12	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов)
2 год	13-14	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов)
3 год	15-17	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 50% всех видов)

### Соотношение объемов физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая	3	5	4
2. Практическая:			
Общая физическая	25	15	10
Специальная физическая	15	20	20
Техническая	20	20	21
Тактическая	15	15	15
Игровая	9	10	15
Инструкторская и судейская	-	2	2
Соревновательная	6	6	6
Медико-восстановительная	3	3	3
Контрольная	4	4	4

### 2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки, часы		
	1 год	2 год	3 год
1. Теоретическая	4	8	8
2. Практическая (игровая)	16	20	22
ОФП	30	46	46
СФП	22	50	46
3. Техническая	18	38	40
4. Тактическая	8	32	31
5. Инструкторская и судейская	-	2	3
6. Соревновательная	-	6	6
7. Медико-восстановительная	2	2	2
8. Контрольная	8	12	12
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## **2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта баскетбол (тренировочные, контрольные, основные)**

Показатели	Этап начальной подготовки		
	1 год	2 год	3 год
Тренировочные	1	1 - 3	1 - 3
Контрольные	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Основные	1	3	3
<b>ИТОГО:</b>	10	10 - 15	15 - 20

## **2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

## **2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

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 даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, 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 «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Этапы, периоды, годового цикла	Количество недель	Виды подготовки										Интегральная, в т.ч. контрольные игры	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, часов
		Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая									
			Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Спортивно-оздоровительный этап</b>																	
Подготовительный период	14	2	27	28	26	13	13	21	11	10	15	3	-	6	10	<b>185</b>	
Соревновательный период	18	4	9	18	28	14	14	42	21	21	15	5	23	4	18	<b>216</b>	
Переходный период	1	-	30	12	6	3	3	-	-	-	6	-	-	-	8	<b>62</b>	



### III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)

Для СОГ 1 года обучения бч/неделя

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>I.ТЕОРИЯ</b>										
1.Физическая культура и спорт в РФ	1			1						
2.Баскетбол в РФ	1				1					
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1					
4.Физиологические основы спортивной тренировки	1		1							
5.Основы техники и тактики баскетбола	3					1	1		1	
6.Правила игры в баскетбол	2							1		1
<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>									
<b>II.ПРАКТИКА</b>										
1.Общая физическая подготовка	64	7	7	6	7	7	7	9	7	7
2.Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.Техническая подготовка	86	10	10	11	8	10	9	9	10	9
4.Тактическая подготовка	24	2	3	3	2	3	3	2	3	3
5.Игровая, соревновательная подготовка	10	1	1	2	2	2	2			

6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Контрольные нормативы	4	2								2
<b>Итого часов:</b>	<b>206</b>	24								23
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>

Для СОГ 2 года обучения 6ч/неделя

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>I.ТЕОРИЯ</b>										
1.Физическая культура и спорт в РФ	1		1							
2.Баскетбол в РФ	1		1							
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1				
4.Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1		
5.Основы техники и тактики баскетбола	4		1		1		1			1
6.Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1	
Итого часов:	<b>15</b>									
<b>II.ПРАКТИКА</b>										
1.Общая физическая подготовка	50	6	6	5	5	5	5	6	6	6
2.Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	3	2	2
3.Техническая подготовка	74	6	9	9	10	9	8	8	7	8
4.Тактическая подготовка	25	3	3	3	3	2	3	2	3	3
5.Игровая соревновательная подготовка	25	3	2	3	2	3	3	3	3	3
6.Инструкторская и судейская практика	3	-	-	1	-	-	-	1	1	-

7.Контрольные нормативы	4	2								2
<b>Итого часов:</b>	<b>206</b>									
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	25	25	24	23	23	23	24	24	25

**Для СОГ 3 года обучения бч/неделя**

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>I. ТЕОРИЯ</b>										
1. Физическая культура и спорт в РФ	1		1							
2. Баскетбол в РФ	1		1							
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1				
4. Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1		
5. Основы техники и тактики баскетбола	4		1		1		1			1
6. Правила игры в баскетбол	4	1		1		1			1	
<b>Итого часов:</b>	<b>14</b>									
<b>II. ПРАКТИКА</b>										
1. Общая физическая подготовка	47	5	5	5	5	5	5	6	6	5
2. Специальная физическая подготовка	20	2	2	3	2	2	3	3	2	2
3. Техническая подготовка	64	5	7	9	9	7	7	7	7	6
4. Тактическая подготовка	29	3	3	3	3	3	3	3	4	4
5. Игровая, соревновательная подготовка	34	4	3	4	4	4	4	4	4	3
6. Инструкторская и судейская практика	4		1			1	1		1	

7.Контрольные нормативы	4	2								2
<b>Итого часов:</b>	<b>206</b>									
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	24	24	24	24	24	24	24	25	23

### **3.2.Содержание по разделам подготовки.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

#### **Вводное занятие.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

#### **1. Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

#### **2. Баскетбол 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. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

#### **4. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Понятие о процессе спортивной тренировки. 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.

### **5. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

### **6. Правила игры в баскетбол.**

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

### **Практическая подготовка**

#### **1. Общая физическая подготовка**

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты;
- сопутствующие виды спорта: стритбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

#### **2. Специальная физическая подготовка**



- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);

- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),

- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);

- 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **3. Техническая подготовка.**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1-й год	2-3 год
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	+	+
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 за спиной		+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов 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 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		+

#### 4. Тактическая подготовка.

##### Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1 год	2 – 3 год
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Заслон		+
Наведение		+
Пересечение		+
Треугольник		+
Тройка		+
Малая восьмерка		+
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	Этапы начальной подготовки	
	1-й	2-3-й
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Переключение		+
Проскальзывание		+
Групповой отбор мяча		+
Против тройки		+
Против малой восьмерки		+
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	+	+

## **5. Игровая, соревновательная подготовка**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района, первенства СШ).

Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. 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. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

## **6. Инструкторская и судейская практика.**

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

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

## **7. Контрольные нормативы**

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. и формы записи. Показатели развития.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

### **3.3. Структура занятия и регламент**

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1-го до 2-х часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Продолжительность академического часа – 40 минут.

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тренировочные занятия по структуре состоят из вводно-подготовительной части, которая предусматривает подготовку организма занимающихся к основной работе тренировочного занятия.

Основная часть – предусматривает решение основных учебно-тренировочных задач поставленных перед занимающимися на конкретном учебно-тренировочном занятии.

В заключительной части занятия происходит постепенное снижение физической нагрузки на организм занимающихся. Подводятся итоги занятия.

### **3.4. Средства тренировки (группы упражнений – общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)**

#### **Общеподготовительные упражнения**

***Строевые упражнения.*** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

***Упражнения для ног.*** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

### **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 голених, 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 верёвочку 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).

#### **Соревновательные.**

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Соревнования для групп начальной подготовки представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами баскетбола («Два квадрата», «Баскетбольный обстрел», «Овладей мячом соперника», «Веселые старты» т.п.). Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

### **3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств**

Тренировочный процесс протекает более успешно, если соблюдаются следующие методические правила: изучение нового материала следует проводить в период наибольшей активности занимающихся, на фоне их повышенной работоспособности; к повторению и совершенствованию изученных приёмов и действий целесообразно приступать после изучения нового материала; упражнения должны сменяться в такой последовательности, чтобы мышечные напряжения чередовались с расслаблением, статические усилия с динамическими и т.д.; при развитии физических качеств соблюдать такую последовательность: скоростные



упражнения, силовые упражнения, упражнения на развитие выносливости; упражнения на точность и координацию движений предшествуют упражнениям, требующим больших или длительных мышечных напряжений.

### **3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)**

Для более быстрого и качественного формирования двигательного навыка используют различные приёмы, способы, подходы, которые в комплексе составляют методику обучения.

Все **общепедагогические методы** обучения разделяют на три группы: словесные, наглядные и практические, воздействуя таким образом на слуховой, зрительный и двигательный анализаторы. На разных этапах обучения их применяют в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

**Словесные методы** составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчёт, указания, команды, оценки техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приёмы, грамотные и понятные, точные и краткие стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

**Наглядные методы** включают показ и наглядные пособия: видеоманускрипты, кинограммы, плакаты с рисунками, схемы, таблицы.

Показ – основное средство наглядности. Поэтому так высоки требования к профессиональному владению техникой всех видов игровой деятельности самим педагогом.

**Практические методы** предусматривают непосредственное выполнение занимающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Все **специальные методы** тренировки разделяют на: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, круговой и игровой.

**Равномерный метод** характеризуется длительным и непрерывным выполнением циклических упражнений с относительно равномерной интенсивностью. Чаще всего этот метод используют для развития выносливости, выполняя нагрузку с невысокой интенсивностью

**Переменный метод** предусматривает достаточно длительное выполнение упражнений с переменной, плавно изменяющейся во всём диапазоне интенсивностью – от слабой до максимальной, - без жёсткого дозирования сочетаний нагрузки и отдыха.

**Повторный метод** заключается в повторном выполнении ускорений, обязательно сильной или максимальной, интенсивностью и регламентированной продолжительностью. Интервал отдыха между повторениями чаще всего определяют по самочувствию занимающегося, чтобы очередное ускорение выполнять именно с заданной интенсивностью.

**Интервальный метод** характеризуется многократным повторением дистанции с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными ускорениями или их сериями.

**Контрольный метод** является средством контроля за уровнем подготовленности и оперативного управления тренировочным процессом в течении годового цикла. Его используют в процессе многолетней подготовки, включая в комплекс контрольных упражнений на ранних этапах общеподготовительные, а с ростом квалификации все более специализированные упражнения.

**Соревновательный метод** предусматривает подготовительную направленность соревнований. Этот метод играет важную роль в совершенствовании техники, тактики, приобретении опыта борьбы с различными соперниками.

**Круговой метод** – это применение комплекса упражнений, каждое из которых выполняют на «станции» при передвижении лыжника по кругу. На каждой «станции» обычно регламентируют продолжительность нагрузки, задают интенсивность и устанавливают интервал отдыха.

**Игровой метод** предусматривает применение игр, игровых упражнений, которые повышают эмоциональность занятий, увеличивают интерес, развивают потребность и желание дальнейшего совершенствования. Эта форма необходима в работе с юными баскетболистами.

### **3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана муниципального образования, организации МКУ ДО СШ Камышловского района на 2023-2024 г.г.**

	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Первенство Камышловского района по бегу в рамках «Осенний кросс» ГТО	Сентябрь	МКОУ Баранниковская СОШ
3	Всероссийский день бега «Кросс наций – 2023» ГТО	Сентябрь	п. Октябрьский СШ
4	Всероссийский день ходьбы	октябрь	п. Октябрьский
5	Первенство Камышловского района по ГТО.	октябрь	МКОУ Порошинская СОШ
6	Первенство Камышловского района среди ДОУ в рамках соревнований ГТО	октябрь	МКУ Камышловский ФОК
7	Первенство Камышловского района по баскетболу	ноябрь	МКОУ Баранниковская СОШ

		1 группа	
8	Первенство Камышловского района по баскетболу	ноябрь 2 группа	МКОУ Баранниковская СОШ
11	Первенство Камышловского района по баскетболу	январь	МКОУ Баранниковская СОШ

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **4.1. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к

занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки);
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры - первенства школы, района.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

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

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

- усвоение изученного материала;
- результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель). Контроль подготовленности баскетболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

***Требования к знаниям и умениям занимающихся после 1 года обучения:***

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку

двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

***Требования к знаниям и умениям занимающихся после 2 года обучения:***

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении.

***Требования к знаниям и умениям занимающихся после 3 года обучения:***

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

### **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.

#### **СОГ (1 года обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м	4,5 с	4,7 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	11,0 с	11,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130 см	115 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	24 см	20 см

#### **СОГ (2 и 3 года обучения)**

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

## V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30

9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Корзина для мячей	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	15
12	Мяч теннисный	штук	10
13	Мяч футбольный	штук	5
14	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
15	Скакалка	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Утяжелитель для ног	комплект	10
18	Утяжелитель для рук	комплект	10
19	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
20	Манишки (цветные)	штук	18

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературы.

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2015.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2016.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 2015.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2016
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 2017, ч. II – 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2015.-176 с.Кузин В. В., Полиевский С.А.

Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2015.-136с.

7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и техникумов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

9. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. -Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.

10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

12. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских Спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

13. 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, 2007. – 100 с.

14. Баскетбол-навыки и упражнения.Краузе, Джерри В. пер. сангл – М. АСТ: Астрель,2006 г.

15. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.

16. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям.

17. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.

18. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. Для студентов высших педагогических учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520

## **6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта.**

## **6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки**

Министерство Спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация баскетбола [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)