

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

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

ПРИНЯТА
Тренерским советом
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
Протокол №1 от 27 июля 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО



БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7 -17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

тренер-преподаватель
Панасевич Виталий Григорьевич

г. Лесозаводск

2026

Раздел 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Игра «Баскетбол» получила свое название от английских слов "баскет" - корзина и "бол" - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939 г.г). Эти правила были опубликованы в 1894 г., который и считается годом рождения баскетбола.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) по виду спорта баскетбол составлена в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - разноуровневая (несколько уровней в зависимости от модуля)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется для обучающихся 7-17 лет, проживающих в г. Лесозаводске. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Данная дополнительная образовательная программа реализуется в форме групповых практических и теоретических занятий.

Организация образовательного процесса:

Наполняемость групп - минимальное количество обучающихся в группах базового уровня сложности 15 человек, продвинутый уровень -15 человек, Продолжительность образовательного процесса составляет 5 лет, по окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО в связи с завершением обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу рассчитана на 5 лет. На базовом уровне сложности 2 года, на продвинутом уровне 3 года.

Общий объем программы 1638 час, на базовом уровне 252 час, на продвинутом уровне – 378 час.

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и обучающегося коллектива. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются интересы обучающихся, социальный заказ родителей и интересы тренеров-преподавателей.

Минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах: В группу базового уровня сложности могут быть

зачислены дети в возрасте от 7 лет, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), сдавшие специальные контрольные нормативы-тесты по общей физической подготовке.

Форма организации детского коллектива - секция

Форма обучения - очная

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - Обучение навыкам игры в баскетбол школьников Лесозаводского муниципального округа 7-17 лет посредством занятий в секции баскетбола.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- воспитание коммуникативных навыков обучающихся средствами игры в баскетбол;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта баскетбол в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие тактических навыков и умений игры в баскетбол;
- развитие физических качеств, специфических для игры в баскетбол;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма средствами баскетбола;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Обучающие задачи:

- формирование знаний об истории развития баскетбола в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по баскетболу;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - баскетбол;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по баскетболу.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения: базовый уровень сложности (2 лет), продвинутый уровень сложности 3 года.

Трудоемкость учебного плана определяется из расчета 42 недели в год.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной деятельности в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут (1 академический час) и не должно превышать:

в группах базового уровня 1-2 года обучения – 2 академических часа;

в группах продвинутого уровня 3-5 года обучения – 3 академических часа.

Учебный план предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей, в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Содержание учебного плана

(5 лет обучения)

	Наименование раздела	Общий объём учебной нагрузки (час)	1 год обуче ния	2 год обуче ния	3 год обуче ния	4 год обуче ния	5 год обуче ния
	Общий объём часов	1638	252	252	378	378	378
1	Обязательные предметные области	1104	177	177	232	232	286
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	239	38	38	50	50	63
1.2	Общая физическая подготовка	478	76	76	100	100	126
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	152	15	17	40	40	40
1.4	Вид спорта	656	50	50	68	68	126
1.5	Основы профессионального самоопределения	252	20	32	50	60	90
2	Вариативные предметные области	538	88	88	118	118	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	143	25	25	34	34	25
2.2	Развитие творческого мышления	143	25	25	34	34	25
2.3	Специальные	168	25	25	34	34	50

	навыки						
2.4	Спортивное и специальное оборудование	74	13	13	16	16	16
3	Аттестация	10	2	2	2	2	2
3.1	Промежуточная аттестация	5	1	1	1	1	1
3.2	Итоговая аттестация	5	1	1	1	1	1

Учебный график для группы
базового уровня сложности 1-2 года обучения.

№	Наименование раздела	Всего часов	Месяц учебного года									
			0 9	1 0	1 1	1 2	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6
	Общий объем часов	252	2 6	2 7	2 6	2 6	2 5	2 6	2 5	2 4	2 4	2 3
1	Обязательные предметные области	164	1 8	1 8	1 7	1 8	1 6	1 7	1 6	1 5	1 5	1 4
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	38	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3
1.2	Общая физическая подготовка	76	8	8	8	8	7	8	8	7	7	7
1.3	Вид спорта	50	6	6	6	6	5	5	4	4	4	4
2	Вариативные предметные области	88	8	9	9	8	9	9	9	9	9	9
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	25	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
2.2	Развитие творческого мышления	25	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2
2.3	Специальные навыки	25	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
2.4	Спортивное и специальное оборудование	13	2	2	2		2	2	1	1	1	
3	Аттестация											х
3.1	Промежуточная аттестация											х

Календарный учебный график для группы

Продвинутого уровня сложности 3-4 года обучения.

№	Наименование раздела	Месяц учебного года											
		Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
	Общий объем часов	378	34	34	35	35	32	33	33	33	33	34	
1	Обязательные предметные области	218	21	22	23	23	21	22	21	21	22	22	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50	55	56	66	55	55	44	44	55	55		
1.2	Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
1.3	Вид спорта	68	67	77	77	66	77	77	77	77	77	77	
2	Вариативные предметные области	160	19	18	18	18	18	18	19	12	11	12	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	34	33	33	33	33	33	44	44	44	44		
2.2	Развитие творческого мышления	34	44	33	33	33	33	44	44	33	44		
2.3	Специальные навыки	34	44	44	44	44	33	33	33	33	33	33	
2.4	Спортивное и специальное оборудование	58	55	66	55	66	66	66	66	66	66	66	
3	Аттестация												х
3.1	Промежуточная аттестация												х

Календарный учебный график для группы

Продвинутого уровня сложности 5 года обучения.

№	Наименование раздела	Всего часов	Месяц в учебном году									
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06
	Общий объем часов	378	42	44	44	43	41	42	42	42	40	40
1	Обязательные предметные области	231	22	23	23	22	21	22	22	23	27	26
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	63	77	77	77	66	66	66	66	66	66	66
1.2	Общая физическая подготовка	126	12	13	13	13	12	13	13	13	12	12
1.3	Вид спорта	84	88	99	99	98	88	88	88	99	88	88
2	Вариативные предметные области	147	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	42	55	55	44	33	33	55	55	44	44	44
2.2	Развитие творческого	42	44	44	55	55	44	44	44	44	44	44

	мышления											
2.3	Специальные навыки	42	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4
2.4	Спортивное и специальное оборудование	21	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	Аттестация											x
3.1	Промежуточная аттестация											x

Задачи на уровнях подготовки приведены.

Компоненты системы подготовки	Задачи на уровнях подготовки	
	БУС	УУС
Теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий	Создать представление о системе подготовке и контроля состояния спортсмена
Физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП	Заложить базу СФП путем использования специальных упражнений
Техническая подготовка	Формирование умений и навыков ведения игры: овладение элементами техники и тактики баскетбола, умение анализировать тактику других команд.	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения игр.
Медико- биологический контроль	Определение состояния здоровья и уровня развития физических качеств	Определение развитие функциональных систем организма учащихся
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Создание коллектива учащихся и их нацеливание на достижение поставленных задач	Воспитание морально волевых качеств и индивидуальное определение целей и задач на этап подготовки
Восстановительные средства	Создать представление о восстановительных средствах	Добиться применение восстановительных мероприятий согласно периодам годичной подготовки

Инструкторская и судейская практика	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству соревнований.	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству соревнований.
-------------------------------------	--	---

Содержание учебного плана

Теория и методика физической культуры и спорта. Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться обучающимся в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам баскетбола и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ

методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта. В юношеском возрасте из всего объёма теории необходимо дать первые сведения по гигиене и одежде спортсмена - баскетболиста, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объёмы программного материала по теоретической подготовке спортсменов представлены ниже по каждому году в каждом этапе подготовки.

Методика проведения тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений, возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

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

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

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной подготовки занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях.

Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

В баскетболе активность и сознательное отношение к спортивной подготовке особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры спортсмен должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность. Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач спортивной подготовки.

Здесь очень важно:

создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;

тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;

поощрять активные действия и выбор точных решений;

строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;

воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;

воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;

совершенствовать основы методики спортивной тренировки;

привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;

поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;

показывать, как вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания спортсменом задач тренировочного процесса.

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567 - 650 г, окружность – 750 - 780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи *«размер 7»*, в играх женских команд - *«размер 6»*, в матчах по мини-баскетболу - *«размер 5»*. Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице. От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам.

Общие требования безопасности.

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

2. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления щита, кольца, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не

деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований: игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, чищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг баскетбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки: Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методические основы овладения техникой баскетбола

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры-главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания. Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго

регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы.

В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Овладение на практических занятиях техникой двигательных действий баскетболиста позволит в дальнейшем спортсменам верно подобрать и продуктивно использовать в своей практической деятельности средства и методы на тренировке по баскетболу. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приемов.

Структура освоения технических приемов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приемов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учетом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приемов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации. Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический прием, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

Общая физическая подготовка (для всех учебных групп)

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Построения и перестроения. Основная стойка. Расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкания и смыкания строя. Строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах.

Упражнения с набивными мячами, палками, гантелями. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

3. Акробатические упражнения. Группировки, перекаты. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок. Мосты с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на батуте.

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорениями. Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров (8-10 лет). Бег медленный до 3-5 минут (11-13 лет). Бег и кросс до 1000 метров (14-15 лет) и до 3000 метров (16-20 лет).

Прыжки. Прыжки в высоту, в длину с места, с разбега, на одной, на двух ногах, с препятствиями.

Метания. Метания малого мяча, гранаты, камней. Толкание ядра (каменей).

5. Спортивные игры. Волейбол, футбол, хоккей, теннис, лапта: овладение элементарными техническими и тактическими навыками.

6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты»,

«Мяч среднему», «Охотники и утки», «Шишки, желуди, орехи», «перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

8. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:

- По зрительному сигналу - рывки с места с максимальной скоростью на отрезках с постоянным изменением длины отрезков и исходным положением.

- Бег с остановками и резкими изменениями направлений (челночный бег). То же с набивными мячами, поясами.

- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от сигнала.

- Бег в колонну с постоянно меняющимся заданием. То же в парах, тройках.

- Подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- Прыжки толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания, спрыгивание, подпрыгивания. Прыжки по наклонной плоскости, по ступенькам, со скалкой, через барьеры.

- Упражнения с отягощениями.

- Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения со штангой.

- Работа в тренажерном зале.

- Подвижные игры.

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специально-циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

- Многократно повторяющиеся и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двухсторонняя игра, продленная на 5-10 минут.

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

- Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков, после поворотов, ускорения, кувырков.
- Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.
- Передача мяча на быстроту, ловкость, правильность.
- Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и разновесами.
- Подвижные игры: «Ловля парами», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Вертуны», «Салки спиной к щиту», «По одному на месте». Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

- Различные упражнения для разминки кисти в лучезапястном суставе, пальцев рук.
- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание от стены, от пола, в упоре лежа передвижения на руках, ходьба на руках.
- Упражнения для кистей с гантелями и кистевыми эспандерами. Сжимание теннисного мяча.
- Упражнения с резиновыми амортизаторами. Различные передачи и ловля набивного мяча.

Теоретическая подготовка 1-2 год обучения

1. Физическая подготовка и спорт в России. Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важных средств воспитания человека.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

4. Правила игры в баскетбол. Форма игрока. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Мяч.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба и бег. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Бег с ускорением и замедлением. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты

стоя на месте (вперед и назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом.

1. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте, двумя руками на уровне груди, низко летящего мяча, катящегося мяча двумя и одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

2. Передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками с отскоком от пола (рикошет), двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении, в парах. Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля – передача – поворот).

3. Ведение мяча с высоким отскоком на месте с изменением направления, с обводкой препятствий, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением. Ведение мяча по сигналам и с сопровождением, в круге (умение укрывать мяч). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение с остановками и поворотами.

4. Броски мяча с места, двумя руками от груди, одной от плеча, двумя руками снизу, двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски с близкого расстояния, под углом к щиту, с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов (передача – ведение – бросок). Броски с точек.

5. Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок – передача. Финт на рывок – рывок.

Техника защиты:

1. Техника передвижений. Стойка. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

2. Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, выбор направления ведения мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи».

2. Взаимодействие трех игроков «треугольника».

- Командные действия.

1. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник».

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.

2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.

3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетание в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехват мяча.

6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

- Командные действия.
- 2. Умение переключаться от действий нападений к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных для развития скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками и поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопровождения и с сопровождением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

11. Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».

12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

13. Задания в игре, основанные на пройденном материале. По технике и тактике. Например, игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач.

Контрольные нормативы.

Подготовка к сдаче нормативных требований согласно программе по ОФП и СФП в течение учебного года и прием (сентябрь, май).

Нормативные требования по физической подготовке для БУС 1-2 года обучения

Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) по Абалакову		Бег 20 м(сек)		Бег 40 м (сек)		Бег 300 м (мин)	
Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
155	150	30	28	4,2	4,5	5	4020	1,16	1,20

Нормативные требования по технической подготовке для БУС 1-2 года обучения

Передвижения в защитной стойке (сек)		Скоростное ведение (сек., попадания)		Передача мяча (сек., попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
10,3	10,3	15,0	15,3	14,3	14,6	26	26	-	-

Третий и четвертый год обучения

Теоретическая подготовка.

1. Физическая подготовка и спорт в России. Коллектив физической культуры – основное звено самостоятельного физкультурного Движения. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры.

2. Сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Расположение основных мышечных групп.

3. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом специфических его особенностей. Общий режим дня. Гигиена сна, гигиена питания. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм при занятиях баскетболом.

5. Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Места занятий и инвентарь. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Техническая подготовка:

Техника нападения.

1. Техника передвижения. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотом на 180 и 360°. Прыжки толчком одной ногой с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений с техническими приемами.

2. Техника владения мячом. Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача).

3. Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком о пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении (два шага – передача – остановка – поворот – ловля).

4. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведения мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведения мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов. Ведение – остановка прыжком – поворот – передача.

5. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом.

6. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой.

7. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках (количество попаданий).

8. Обманные движения. Двойной финт на проход – проход. Финт на бросок – проход – бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу

вправо (влево, не выпуская мяч, резко изменить направление и передать мяч). Техника защиты.

1. Техника передвижений. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

2. Техника овладения мячом. Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Противодействия защитника броску мяча в корзину.

Тактическая подготовка:

1. Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.

2. Выход на свободное место от партнера с мячом.

3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.

2. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.

3. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.

4. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

5. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении.

2. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва.

Командные действия.

1. Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего).

2. Изучение системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

3. Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом.

2. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча.

3. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита.

4. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении.

5. Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

6. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Групповые действия.

1. Взаимодействия двух защитников против трех нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва.

2. Взаимодействие двух игроков с переключением, отступление и проскальзывание.

Командные действия.

1. Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения).

2. Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Интегральная подготовка.

1. Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.

2. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приему техники с выполнением этого приема техники. Например, метание набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, передача мяча одной рукой от плеча.

3. Чередование выполнения изученных технических приемов и способов в различных сочетаниях. Например, передача мяча двумя руками от груди – ловля мяча двумя руками на уровне груди – ведение – остановка – поворот назад – передача одной рукой от плеча – рывок – ловля в движении с последующим ведением к корзине – бросок в движении одной рукой сверху.

4. Выполнение изученных индивидуальных групповых и командных тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Например,:

1. Выбор способа ловли мяча, ведение мяча с сопротивлением, выбор способа броска мяча в корзину.
2. Введение мяча, передача партнеру, заслон, участие в подборе мяча, отскочившего от щита.
3. Нападение быстрым прорывом, переход к позиционному нападению после неудавшегося быстрого прорыва, переход к концентрированной личной защите на своей половине площадки.

5. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения длительное время в различных сочетаниях (перемещения, броски, передачи, ловля).

6. Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время.

7. Эстафеты с выполнением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях.

8. Учебные игры с использованием всего изученного объема технических приемов и тактических действий. Применение заданий в игре.

Переводные и выпускные требования

При переводе и выпуске учитываются показатели физического развития, физической, технической, тактической подготовленности, эффективности игровых действий.

Физическое развитие и физическая подготовленность.

Контрольные нормативы для групп, завершающих уровень БУС 1-2 г, ПУС 3-5 года обучения.

Контрольные упражнения	Годы	
	1-2 год обучения	3-5год обучения

Раздел «Физическая подготовленность»			
Прыжок в длину с места, см	мальчики	160	174
	девочки	155	160
Высота подскока (по Абалакову), см	мальчики	30	32
	девочки	28	32
Бег 20м, с	мальчики	4,2	4,0
	девочки	4,5	4,3
Бег 40 с, м	мальчики	4,15	5,0
	девочки	4	4,20
Бег 300 м, мин, с	мальчики	1,16	1,07
	девочки	1,20	1,15
Раздел «Техническая подготовленность»			
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0
	девочки	10,3	10,2
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9
	девочки	15,3	15,1
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0
	девочки	14,5	14,4
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30
	девочки	28	30
Штрафные броски, %	мальчики	-	-
	девочки	-	-

Краткие требования к выполнению контрольных упражнений по разделу «Техническая подготовленность»:

1. Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает передвижение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки. Откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

2. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя

пятые «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – провод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 секунде за каждый заброшенный мяч.

3. Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 секунде за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Пятый год обучения

Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика состояния и задачи развития баскетбола. Описание игры баскетбол. Развитие баскетбола среди школьников. Влияние занятий баскетболом на организм детей.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Краткие сведения о нервной системе.

3. влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями и баскетболом на нервную систему и обмен веществ.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Профилактика заболеваний. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

5. Основы техники и тактики игры в баскетбол. Понятие о технике игры. Понятие о тактике игры.

6. Основы методики обучения баскетболу. Правила соревнований, их организация и проведение.

7. Оборудование и инвентарь.

8. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры, установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

Техническая подготовка.

Техника передвижения.

1. Ходьба, бег из положения стойки. Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом.

1. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние (12-15 м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5 – 3м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой отскоком от пола. Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении.

2. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения мяча с отскоками и поворотами. Ведение, остановка, поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

3. Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком).

4. Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами, в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху. Добивание мяча одной рукой после броски. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой.

5. Ловля низколетящего мяча – ведение – остановка – бросок в прыжке – добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на броско – финт на передачу – бросок. Движение руками на передачу вправо с выпадом одноименной ноги, резко изменить направление и передать мяч.

Техника защиты

Техника передвижения.

1. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнования в защитных передвижениях. «Работа ног» защитника при движении противника справа и слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом.

Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия

Действие без мяча.

1. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.
2. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.
3. Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны.

Действия с мячом.

1. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действия.
2. Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линий нападения между собой.
3. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.

4. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.

5. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки.

Групповые действия

1. Использование взаимодействий двух игроков «Передай мяч и выходи» и заслон между игроками передней и задней линии нападения, а также в условиях личного прессинга.

2. Взаимодействие двух игроков с наведением.

3. Взаимодействие трех игроков «тройка».

Командные действия.

1. Распределение обязанностей и организация защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.

2. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.

2. Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.

3. Выбор позиции для опеки нападающих в зависимости от места нахождения игрока с мячом.

4. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.

5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины. Групповые действия.

1. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
2. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).
3. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.

Командные действия.

1. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.
3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры.

Интегральная подготовка.

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам.
2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях.
4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительной время.
6. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
7. Участие в соревнованиях.

Инструкторско-судейская практика.

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе по ОФП – 1 часть тренировки.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов и товарища по команде.
4. Вести протокол игры.
5. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером (младшая группа).

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Раны и их разновидности.

1. Основы техники и тактики игры в баскетбол.
2. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.
3. Правила, организация и проведение соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижений.

1. Чередование способов передвижения, изменение направления бега, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.

Техника владения мячом.

1. Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от плеча, сбоку. Увеличение количества мячей в тройках и пятерках. Сочетание передач с различными способами передвижения.

2. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с максимальной скоростью. Обводка препятствий с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в трехсекундную зону.

3. Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средней дистанции. То же по направлению прямо перед щитом. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски мяча в прыжке с близкого расстояния с отскоком от щита и без отскока. Сочетание приемов. Финт – проход с ведением – бросок одной рукой сверху с правой стороны от щита. Ведение мяча на скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафные броски.

4. Обманные движения перед передачей, ведением, броском.

Техника защиты.

Техника передвижения.

1. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с техническими приемами игры в защите. Передвижения на максимальной скорости и чередование их с остановками.

2. Соревнования в защитных передвижениях.

Техника овладения мячом.

1. Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке и с места. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выбор места для действий на месте центрального игрока, крайнего нападающего, защитника.

2. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

3. Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учетом временно выполненной функции в команде.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрального игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника.

2. Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

3. Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

4. Выбор и применение изученных способов добивания мяча в корзину в зависимости от направления полета отскочившего мяча.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков при пересечении.

2. Взаимодействие трех игроков «Малая восьмерка». Применение разученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции (центральной – крайний нападающий; крайний нападающий – защитник, крайние нападающие, защитники).

3. Использование взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях системы защиты «прессинг».

Командные действия

1. Позиционное нападение через одного центрального игрока.

2. Позиционное нападение без центрального игрока (восьмеркой, серией заслонов).

3. Быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

1. Применение изученных способов передвижения, приемов техники и их сочетания при воздействии игроков, выполняющих различные игровые функции.

Групповые действия.

1. Взаимодействие трех игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва.

2. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга.

3. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия.

1. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (личная защита концентрированная, личный прессинг на своей половине поля, на $\frac{3}{4}$ поля) по условным сигналам.

2. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.

Интегральная подготовка.

1. Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники. Выполнение приемов техники с отягощениями.

3. Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных качеств.
4. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
5. Чередование выполнения тактических действий нападения и защиты отдельно индивидуальных, групповых и командных.
6. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
7. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
8. Участие в официальных соревнованиях. Выполнение установок на игру. Разбор игр.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет уметь:

- действовать в коллективе, проявлять взаимопомощь;
- самостоятельно принимать решения, проявлять инициативу;
- осмысленно вести здоровый и безопасный образ жизни;
- уметь планировать свои индивидуальные занятия физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, как координировать свои действия для достижения своих целей, применять свою силу, выносливость, ловкость и быстроту в труде и других жизненных ситуациях;

Обучающийся приобретёт привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями для повышения своей работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю баскетбола;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Обучающийся будет уметь:

- выполнять подачи и приемы мяча сверху и снизу;
- выполнять перемещения и стойки на площадке;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;

Результатом освоения программы по виду спорта баскетбол является, приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- ✓ знание истории развития баскетбола;
- ✓ знание место и роль физической культуры и спорт в современном обществе;
- ✓ знание основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- ✓ знания, умения и навыки гигиены;

- ✓ знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- ✓ знание основ здорового питания;
- ✓ формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- ✓ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- ✓ освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- ✓ формирование социально значимых качеств личности;
- ✓ получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»:

- ✓ укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- ✓ повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- ✓ развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- ✓ специальная психологическая подготовка, направленная на развитие, и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- ✓ формирование социально значимых качеств личности;
- ✓ развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

В предметной области «избранный вид спорта»:

- ✓ развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой баскетбола;
- ✓ освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- ✓ овладение основами техники и тактики баскетбола;
- ✓ развитие специальных психологических качеств;
- ✓ выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.
- ✓ знание требований по эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и спортивной экипировке;
- ✓ знание требований техники безопасности при занятиях баскетболом;

- ✓ формирование мотивации к занятиям избранным видам спорта;
- ✓ знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства, жестикуляцию судей;

- ✓ опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- ✓ умение развивать физические качества баскетболиста по средствам других видов спорта и подвижных игр;

- ✓ иметь представление о других видах спорта и подвижных игр;

- ✓ приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В области «развитие творческого мышления»:

- ✓ развитие изобретательности и логического мышления;

- ✓ развитие умений сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- ✓ развития умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «Специальные навыки»:

- ✓ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;

- ✓ умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта баскетбол;

- ✓ умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- ✓ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «Спортивное и специальное оборудование»:

- ✓ знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта баскетбол;
- ✓ умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- ✓ приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В области «судейская подготовка»:

- ✓ освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- ✓ знание этики поведения спортивных судей;
- ✓ освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по виду спорта баскетбол.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий необходимо иметь:

- спортивный зал, стадион.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- тренажеры ;
- скакалки гимнастические;
- мячи набивные , баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**
- Дидактическое обеспечение образовательного процесса:
- Карточки-задания для развития двигательных качеств;
- Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов и техники игры в баскетбол;

Подборка журналов о баскетболе.

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Переводные и выпускные требования

Контрольные нормативы для групп

Физическая подготовленность		годы			
		1год	2год	3год	4-5год
Прыжок в длину с места, см	Мальчики	195	205	210	215
	Девочки	195	205	205	207
Высота подскока (по Абалакову), см	Мальчики	38	41	43	44
	Девочки	37	40	41	42
Бег 20м, с	Мальчики	3,9	3,8	3,6	3,6
	Девочки	3,8	3,7	3,7	3,7
Бег 40 с, м	Мальчики	6,15	7	8	8,10
	Девочки	6	6,25	7	7,10
Бег 600 м, мин, с	Мальчики	1,55	1,45	1,35	1,32
	Девочки	2,10	1,55	1,40	1,37
Техническая подготовленность					
Передвижения в защитной стойке, с	Мальчики	9,0	8,7	8,5	8,3
	Девочки	9,5	9,0	8,8	8,7
Скоростное ведение, с, попадания	Мальчики	14,2	14,0	13,9	13,5
	Девочки	14,8	14,6	14,5	14,4
Передачи мяча, с, попадания	Мальчики	13,8	13,6	13,5	13,2
	Девочки	14,1	13,9	13,8	13,6

Дистанционные броски, %	Мальчики	40	45	50	58
	Девочки	40	45	48	50
Штрафные броски, %	Мальчики	48	50	60	70
	Девочки	48	50	60	70

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно

определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Общая физическая подготовка

1. Бег 600 м. выполняется с высокого старта.
2. Прыжок в длину с места. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

1. Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Учитывается лучшее время по двум попыткам.
2. Высота подскока. Предварительно замеряется длина тела игрока с вверх вытянутой рукой. Затем игрок выпрыгивает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленную на стене или баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой подскока и роста игрока. Учитывается лучший результат по трем попыткам.
3. 40-секундный челночный бег. Игрок последовательно, без пауз, бежит от одной лицевой линии площадки игрового поля к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Фиксируется количество пройденных дистанций.

Техническая подготовка.

1. Передвижение в защитной стойке. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняется рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию.

Фиксируется общее время. Каждый испытуемый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. Скоростное движение. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот, 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 мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении левой рукой на 2-х шагах.

Для ГНП – задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Для ТГ – задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

3. Штрафные броски. Игрок выполняет 7 серий по 3 броска (21 бросок). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания.

4. Дистанционные броски. Для ГНП. Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза туда и обратно. Фиксируется количество попаданий. Для УТГ. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: 1 – в трехочковой зоне, 2 – в двухочковой зоне. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество бросков и очков.

5. Передача мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи мяча от помощника № 3 игрок выполняет атаку в

кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Для ГНП – задание выполняет 2 дистанции (4 броска), передачи выполняются рукой от плеча.

Для ТГ – задание выполняется 3 дистанции (6 бросков), передачи выполняются об пол. Фиксируется время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании обучения) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теории и методике физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении спортивных норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, или отчисляются из школы за неосвоение программных требований по спортивным показателям.

Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке. В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – 75 выполнение спортивных разрядов по баскетболу и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося. По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося)

Теоретическая подготовка. В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой

обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет и контроль тренировки; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо: чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена - режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Контроль освоения теоретической части программы происходит в форме письменных тестов, которые воспитанники выполняют 1 раз год (Приложение 2).

Методы выявления и отбора одаренных детей.

Способный, одаренный ребенок, юный спортсмен – это высокий уровень каких-либо способностей человека. Этих детей, как правило, не нужно заставлять учиться, они сами ищут себе работу, чаще сложную, творческую.

Цель работы с одаренными детьми состоит в создании благоприятных условий для развития детей в интересах личности, общества, государства.

Задача спортивной школы выявить задатки и развить двигательные способности ребенка. Для развития двигательных способностей и реализации задатков детей необходим ряд условий. Внешние проявления одаренности возможны при высокой мотивации своих достижений и при наличии условий.

Примерные критерии оценки склонности к одаренности в избранных видах спорта:

-Внутренняя мотивация - (Интерес, огромное желание достичь результата в избранном виде спорта).

-Умственные качества - (Способность запоминать и обрабатывать полученную информацию во время учебно-тренировочного процесса, способность к самоанализу).

-Морально-волевые (психические качества) - (Трудолюбие, дисциплинированность, устойчивость в стрессовых ситуациях, преодоление возникающих в процессе учебно-тренировочного процесса трудностей, стабильность динамики прироста показателей).

-Физические качества - (Выполнение контрольных испытаний по ОФП, СФП, СТП, СП на уровне 100% и выше от Федерального стандарта спортивной подготовки).

Основной идеей работы по выявлению и развитию одаренных детей является объединение усилий тренеров-преподавателей, родителей, с целью создания благоприятных условий для совершенствования способностей у детей.

В школе решаются основные задачи по выявлению одаренных детей, начиная с групп начальной подготовки, через общение с родителями, создание благоприятных условий для развития детей. В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу. Важным направлением деятельности по поддержке одаренных детей является совершенствование и обновление материально-технической и методической базы спортивных школ. На сегодняшний день целью ДЮСШ является создание условий для выявления, поддержки и развития одаренных детей. Для достижения данной цели поставлены конкретные задачи:

- обновление методической базы работы с одаренными детьми;
- утверждение отдельного календарного плана мероприятий по видам спорта для участия в соревнованиях;

2.3.Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке лыжников;
- словесный, беседа, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом

применяются при специальной подготовке, учебная игра используется при технической подготовке учащихся;

- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Тестирование, карточки судьи. Протоколы, зачет, промежуточный тест.

Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

2.4.Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, дата начала и окончания учебных периодов.

Этапы образова- тельного процесса		1год	2год	3год	4год	5год
Продолжительность учебного года, неделя		42	42	42	42	42
Количество учебных дней		126	126	126	126	126
Продолжи- тельность учебных периодов	1полу- годие	01.09.2026 31.12. 2026	01.09.2026 31.12. 2026	01.09.2026 31.12.2026	01.09.2026 31.12. 2026	01.09.2026 31.12. 2026
	2полу- годие	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027	11.01.2027 04.07.2027
Возраст детей, лет		7	9	11-12	13-14	15-17
Продолжительность занятия, час		2	2	3	3	3
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка		252	252	378	378	378

2.5 Рабочая программа воспитания

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных

ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачами воспитания по программе являются:

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебно-тренировочной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях на занятиях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных

и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, спортивных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в

будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур - опросов, интервью - используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

2.6 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	Форма проведения	Практический результат
1	Выезд на сопку Лысая Спасский р-н	13.09.2026	поход	Педагогическое наблюдение, фото
2	Кросс-поход лыжная трасса «Маяк»	11.10.2026	Кросс-поход	Педагогическое наблюдение, фото
3	Экскурсия музей истории ЛМО	04.11.2026	экскурсия	Педагогическое наблюдение
4	Новогодний утренник «Здравствуй Новый год»	30.12.2026	мероприятие	Педагогическое наблюдение
5	День Защитника Отечества	22.02.2027	Выезд в воинскую часть	Педагогическое наблюдение, фото
6	Праздник 8 марта	07.03.2027	Поздравление женщин ветеранов спорта	Педагогическое наблюдение
7	Праздник День Великой Победы	08.05.2026	Пробег по ЛМО с посещением памятников и возложением венков	Педагогическое наблюдение

Список использованной литературы

1. Баскетбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2021
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Башкирова В.Г. [и др.] – М.: Советский спорт, 2022.
3. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 2021.

- 4.Жаровцев В.В. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации // Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. – Киров, 2024.
- 5.Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. - Р-наД., 2021.
- 6.Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2021.