

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ТОПКИНКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «20» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Н.А. Карпилянская

«01» сентября 2021г.

**дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по баскетболу**

Возраст учащихся: 7– 18 лет
Срок реализации: 5 лет
Количество часов: 276 часов

Разработчик программы:
заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Некрасова Людмила Петровна

г. Топки, 2021г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, типовым положением образовательном учреждении дополнительного образования детей от 26.06.2012г. № 504, приказом Министерства спорта Российской Федерации №730 от 12.09.2013г., методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012г. №325, на основе устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа», санитарно-эпидемиологические требования – СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от июля 2014 года.

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеразвивающих программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки баскетбола, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 7 лет, максимальный – 18 лет.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Срок реализации программы- 5 лет, не более 46 недель в условиях ДЮСШ. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – не более 276 часов.

Планируемый результат освоения программы:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки учащихся;
- повышенный уровень освоения основ техники баскетбола;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.
- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по виду спорта баскетбол предусмотренных программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта баскетбол.

3. Сохранность контингента группы.

Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта баскетбол.

Целью общеразвивающей программы по виду спорта баскетбол является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям баскетболом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики баскетбола;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 46 недель в условиях ДЮСШ.

Виды подготовки	Этап подготовки.				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Теоретическая подготовка - комплектование группы*	40	30	30	20	20
Общая физическая подготовка	100	100	100	80	70
Специальная физическая подготовка	70	75	75	75	70
Избранный вид спорта: - техника, тактика -соревнования -судейская практика**	56	61	61	91	106
Медицинское обследование	4	4	4	4	4
Контрольные испытания	6	6	6	6	6
Всего:	276	276	276	276	276

* для детей первого года обучения.

** для учащихся с 16 лет и старше

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка учащихся включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

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

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры.

Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

2. Общая физическая подготовка заключается во всестороннем развитии всех физических качеств обучающихся посредством следующих упражнений:

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

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег

с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

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

прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

3. Специальная физическая подготовка:

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и

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

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с

одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

4. Избранный вид спорта: техника выполнения приемов игры, тактика ведения игры.

Техническая подготовка

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Прыжок толчком двух ног	+	+			
Прыжок толчком одной ноги	+	+			
Остановка прыжком		+	+		
Остановка двумя шагами		+	+		
Повороты вперед	+	+			
Повороты назад	+	+			
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+			

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

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

Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+			
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+			
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками сверху вниз					
Броски в корзину двумя руками					
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+		

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

Тактика нападения

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Выход для получения мяча	+	+			

Выход для отвлечения мяча	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+		
Заслон			+	+	+
Наведение		+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+
Треугольник			+	+	+
Тройка			+	+	+
Малая восьмерка				+	+
Скрестный выход			+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+
Наведение на двух игроков				+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+
Система нападения через центрального				+	+
Система нападения без центрального				+	+
Игра в численном большинстве					+
Игра в меньшинстве					+

Тактика защиты

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Противодействие получению мяча	+	+			

Противодействие выходу на свободное место	+	+			
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+
Переключение			+	+	+
Проскальзывание				+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+
Против тройки				+	+
Против малой восьмерки				+	+
Против скрестного выхода				+	+
Против сдвоенного заслона				+	+
Против наведения на двух				+	+
Система личной защиты		+	+	+	+
Система зонной защиты					+
Система смешанной защиты					
Система личного прессинга					+
Система зонного прессинга					
Игра в большинстве				+	+
Игра в меньшинстве				+	+

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития

общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.

Для перевода учащихся из СОГ-1 в СОГ-2 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 %
- участие в спортивно-массовом мероприятий ДЮСШ.

Для перевода учащихся начиная со второго года обучения необходимо:

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3х10	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в

4	Бег 2 км	ГТО согласно возрастной категории.
5	Бег 3 км	СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы									
СФП											
Этап обучения		СОГ-1	СОГ-2		СОГ-3		СОГ-4		СОГ-5		
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
9	Штрафные броски 50%	-	-	-	40	40	50	50	60	60	
10	Скоростное ведение с попаданием в корзину	-	-	-	17,0	17,5	16,0	16,5	15,0	15,5	
11	Скоростное ведение мяча 20 м тест «Денвер»	-	16	16,5	14	14,5	12,5	13	11,0	11,5	
12	Передвижения в защитной стойке, с	-	-	-	12	12,5	11	11,5	10	10,5	
13	Участие в соревнованиях по	-	He	He	He	He	He	He	He	He	

	баскетболу.		менее 2	менее 2	менее 3	менее 3	менее 4	менее 4	менее 5	менее 5
--	-------------	--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
5. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
7. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
9. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
10. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.