ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ

КАЗЕННОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДУДИНСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено | Утверждаю |
| На заседании НМЦ | Директор ТМК ОУ |

ТМК ОУ «Дудинская гимназия» «Дудинская гимн Протокол № 1 Федорова В.

я»

 2022г 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Физкультурно — спортивная направленность

Уровень базовый

Возраст учащихся 10-18 лет

Срок реализации — 3 года

Составители:

Данилкина Ольга Владимировна педагог дополнительного образования

Данилкин Станислав Николаевич педагог дополнительного образования

г. Дудинка, 2022год.

## Содержание

[Раздел № 1 »Комплекс основных характеристик программы» 3](#_Toc81878)

[1.1 Пояснительная записка 3](#_Toc81879)

[1.2 Цель и задачи программы 5](#_Toc81880)

[1.3 Содержание программы 6](#_Toc81881)

[1.4 Планируемые результаты 9](#_Toc81882)

[Раздел № 2 »Комплекс организационно-педагогических условий» 10](#_Toc81883)

[2.1 Календарный учебный график 10](#_Toc81884)

[2.2 Условия реализации программы 16](#_Toc81885)

[2.3 Формы аттестации и оценочные материалы 28](#_Toc81886)

[2.4 Методические материалы 29](#_Toc81887)

[2.5 Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы 30](#_Toc81888)

[Список литературы 32](#_Toc81889)

[Приложение № 1 34](#_Toc81890)

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

# 1.1 Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; муниципальных правовых актов; Устава ТМК ОУ «Дудинская гимназия»; Лицензии ТМК ОУ «Дудинская гимназия»; Образовательной программы ТМК ОУ «Дудинская гимназия».

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности.** программы физкультурно-спортивной направленности – ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек-Человек». **Новизна и актуальность.**

Прогрессивный коучинг – это философия обучения, которая фокусируется на индивидуальном вовлечении учеников, а также на вовлечение групп в деятельность. В случае с баскетболом обучение проводится как с отдельными спортсменами, так и с командами, связанными с баскетболом. Философия прогрессивного коучинга заключается в том, чтобы бросать вызов и вовлекать каждого игрока индивидуально для достижения наилучших результатов. Если эту философию применить к каждому игроку, тренеры увидят заметное улучшение, как игроков, так и всей команды. Важно, чтобы цели для каждого игрока были сложными, достижимыми и позволяли ученику продолжать развивать определенный навык.

Чтобы наилучшим образом внедрить прогрессивный коучинг в команде, важно сначала понять сильные и слабые стороны каждого из игроков в отдельности. Как только это базовое измерение установлено, можно ставить цели для каждого игрока и разрабатывать план, который поможет игроку достичь его или её цели. Понимание целей каждого игрока также поможет в разработке упражнений для тренировки.

Не менее важным для индивидуальных целей является установление командных целей, чтобы дать группе то, к чему можно коллективно стремиться. Убедиться, что цели достижимы, и бросать вызов своей команде, стремясь к цели на каждой тренировке и игре. Например, в начале сезона целью команды может быть эффективный быстрый отрыв после подбора. Добиться этой цели, сначала освоив, как обеспечить отскок, как развернуться, а затем как отдать пас. Следить за тем, чтобы тренировочный процесс контролировался, гарантируя, что игроки осваивают каждый шаг, прежде чем переходить к следующему.

## Отличительные особенности программы

У каждого игрока в группе будут свои сильные и слабые стороны, и редко все игроки будут находиться на одном уровне во всех категориях навыков. Кроме того, есть много разных уровней команд, которые вы можете тренировать. Программы отдыха, школьные команды, туристические команды, программы колледжей и даже профессиональные команды – все они состоят из игроков, обучающихся на разных уровнях. И уровень баскетбола, и набор навыков каждого игрока определяют, как тренер будете тренировать и управлять своей группой в течение сезона.

Первой задачей тренера является оценка каждого из игроков, а также команды в целом. Лучший способ добиться этого – установить и задокументировать базовый уровень навыков. Это измеряет, что игроки могут или не могут в настоящее время делать на баскетбольной площадке. Опять же, измерения будут варьироваться в зависимости от уровня игры. После того, как установлен базовый уровень, можно начать ставить цели для своих игроков и команды. Основываясь на этой информации, можно начать составлять правильный план тренировок на сезон.

**Адресат программы.**

Приблизительный возраст детей: 6-9 лет.

Цели: изучить все основные двигательные навыки (развить общие моторные навыки). Участие один или два раза в неделю в баскетболе, но ежедневное участие в других видах спорта необходимо для дальнейшего совершенствования. На протяжении всего этапа рекомендуются специальные игровые соревнования. Знакомство с принципами/концепциями 5x5 только на поздней стадии, избегая фактической конкуренции 5x5 до дальнейшего развития основ.

Приблизительный возраст детей: 8-12 лет.

Цели: изучить все фундаментальные и базовые баскетбольные навыки (развить общие спортивные навыки). Рекомендуется соотношение тренировок и соревнований 70:30. Разделите фактическое соревнование между специальными играми и игрой 5x5, стараясь не сосредотачиваться на соревновании 5x5 до более поздней фазы.

Приблизительный возраст детей: 12-15 лет.

Цели: построить аэробную базу, набрать силу к концу этапа и далее развивать баскетбольные навыки (построить «двигатель» и закрепить баскетбольные навыки). Рекомендую соотношение тренировок и соревнований 60:40. Соотношение соревнований 40% включает соревнования 5х5, специальные игровые соревнования, а также командные тренировки.

Приблизительный возраст детей: 14-18 лет.

Цели: оптимизировать физическую подготовку, а также баскетбольные, индивидуальные и позиционные навыки (продолжать максимизировать «двигатель» навыков и производительности). Соотношение тренировок и соревнований теперь меняется на 50:50. 50% доступного времени посвящено развитию технических/тактических навыков игроков и улучшению физической формы, а остальные 50% посвящены соревнованиям 5x5 и командным тренировкам.

Срок реализации программы и объем учебных часов.

Группа мальчики и девочки 2-5 класс 6 часа в неделю 36 недель 216 в год.

Группа девочки 6-10 класс 6 часа в неделю 36 недель 216 в год.

Группа юноши 6-10 класс 6 часов в неделю 36 недель 216 в год.

Формы обучения.

Очная.

Режим занятий группы

6 часов в неделю, с продолжительностью занятия 45мин/час

# 1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – составить еженедельное руководство, которое послужит основой для программы практики. Эта учебная программа будет охватывать навыки и механику, которые каждый игрок должен будет освоить, чтобы помочь развивать свою игру. Учитывая возраст и уровень опыта большинства игроков, основное внимание уделяется базовым навыкам. Хотя эта учебная программа является отправной точкой, при необходимости следует использовать дополнительные уроки.

Ключом к обучению для многих из этих молодых игроков является уверенность. Ответственность как тренера заключается в создании условий, которые позволят этим молодым игрокам чувствовать уверенность в своих силах. Важно убедиться, что тренер участвует в играх и других мероприятиях, чтобы дети были сосредоточены.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

* содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
* подготовку баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных молодежных и юношеских команд России, регионов, команд высших

разрядов;

* повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования и командах высших разрядов;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
* подготовку инструкторов и судей по баскетболу;
* подготовку и выполнение нормативных требований.

# 1.3 Содержание программы

Учебный план. Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий в ТМК ОУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  | 1-й  | 2-й  | 3-й  |
| Теоретическая  | 5  | 4  | 5  |
| Общая физическая  | 45  | 46  | 42  |
| Специальная физическая  | 36  | 37  | 40  |
| Техническая  | 36  | 37  | 34  |
| Тактическая  | 30  | 30  | 30  |
| Игровая  | 30  | 30  | 32  |
| Контрольные и календарные игры  | 16  | 16  | 17  |
| Восстановительные мероприятия  | 8  | 7  | 7  |
| Инструкторская и судейская практика  | 8  | 7  | 7  |
| Контрольные испытания  | 2  | 2  | 2  |
| **Всего часов**  | **216**  | **216**  | **216**  |

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Содержание учебного плана программы.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* переход от обще-подготовительных средств к наиболее

специализированным для баскетболиста;

* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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

(1-2-й годы)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3-й годы)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул, поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступать в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола выпивает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать тому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая - второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

# 1.4 Планируемые результаты

Основной показатель программы по баскетболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, республик, команд высших разрядов, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

# Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

# 2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график на 1ый год представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Календарный учебный график на 1ый год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | Вид подготовки  | Количество часов  |
| 1.  | Теоретические сведения  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 4  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 3  |
| ноябрь  |   | 3  |
| декабрь  |   | 3  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 2  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 28  |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 2  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 1  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 1  |
| май  |   | 2  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 22  |
| 4.  | Техническая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 3  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 3  |
| апрель  |  | 3  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| май  |   | 2  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 1  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 25  |
| 5.  | Тактическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 3  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 20  |
| 6.  | Игровая подготовка  |   |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 2  |
| декабрь  |   | 1  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 2  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 20  |
| 7.  | Контрольные и календарные игры  |   |
| октябрь  |   | 1  |
| декабрь  |   | 1  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| март  |   | 1  |
| апрель  |   | 1  |
| июнь  |   | 1  |
| июль  |   | 1  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 9  |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| ноябрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| март  |   | 1  |
| июнь  |   | 1  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |  | 7  |
| 9.  | Контрольные испытания  |   |
| октябрь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 2  |
| 10.  | Восстановительные мероприятия  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| октябрь  |   | 1  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| март  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 7  |
| ИТОГО  |  | 216  |

Календарный учебный график на 2ой год представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Календарный учебный график на 2ой год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | Вид подготовки  | Количество часов  |
| 1.  | Теоретические сведения  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| октябрь  |   | 1  |
| ноябрь  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 3  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 3  |
| октябрь  |   | 3  |
| ноябрь  |   | 3  |
| декабрь  |   | 3  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 2  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 29  |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 2  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 1  |
| май  |  | 2  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 23  |
| 4.  | Техническая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 3  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 4  |
| апрель  |   | 3  |
| май  |   | 2  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 1  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 26  |
| 5.  | Тактическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 3  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 20  |
| 6.  | Игровая подготовка  |   |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 2  |
| декабрь  |   | 1  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 2  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 20  |
| 7.  | Контрольные и календарные игры  |   |
| октябрь  |   | 1  |
| декабрь  |  | 1  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| март  |   | 1  |
| апрель  |   | 1  |
| июнь  |   | 1  |
| июль  |   | 1  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 9  |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| ноябрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| март  |   | 1  |
| июнь  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 6  |
| 9.  | Контрольные испытания  |   |
| октябрь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 2  |
| 10.  | Восстановительные мероприятия  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| октябрь  |   | 1  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 6  |
| ИТОГО  |  | 216  |

Календарный учебный график на 3ий год представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Календарный учебный график на 3ий год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  | Вид подготовки  | Количество часов  |
| 1.  | Теоретические сведения  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| октябрь  |   | 1  |
| ноябрь  |   | 1  |
| декабрь  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 4  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 3  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 2  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |  | 2  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| май  |   | 2  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 25  |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 2  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 3  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 2  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 26  |
| 4.  | Техническая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 2  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 2  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 3  |
| май  |   | 2  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 1  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 23  |
| 5.  | Тактическая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |   | 3  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 2  |
| Всего за год  |   | 20  |
| 6.  | Игровая подготовка  |   |
| сентябрь  |   | 2  |
| октябрь  |   | 2  |
| ноябрь  |  | 2  |
| декабрь  |   | 1  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 2  |
| март  |   | 2  |
| апрель  |   | 2  |
| май  |   | 3  |
| июнь  |   | 2  |
| июль  |   | 2  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 22  |
| 7.  | Контрольные и календарные игры  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| октябрь  |   | 1  |
| декабрь  |   | 1  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| март  |   | 1  |
| апрель  |   | 1  |
| июнь  |   | 1  |
| июль  |   | 1  |
| август  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 10  |
| 8.  | Инструкторская и судейская практика  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| ноябрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| март  |   | 1  |
| июнь  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 6  |
| 9.  | Контрольные испытания  |   |
| октябрь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 2  |
| 10.  | Восстановительные мероприятия  |   |
| сентябрь  |   | 1  |
| октябрь  |   | 1  |
| декабрь  |   | 2  |
| январь  |   | 1  |
| февраль  |   | 1  |
| Всего за год  |   | 6  |
| ИТОГО  |  | 216  |

# 2.2 Условия реализации программы

***Теоретическая подготовка***

## Темы Физическая культура и спорт в России

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

## Состояние и развитие баскетбола в России

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

## Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

## Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

## Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

## Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

## Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

## Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

***Практическая подготовка***

Общая физическая подготовка

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки 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 мальчиком и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

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). По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назадвверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног па 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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, 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 разбегу 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, техникотактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). **Упражнения для развития специфической координации.**

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180о (360о). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360о. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Технико – тактическая подготовка

**Техника нападения.**

1. **Передвижения и стойки:** передвижения c максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.
2. **Владение мячом:** ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).
3. **Ведение мяча:** проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

##  Техника защиты

1. **Передвижения** (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.
2. **Овладение мячом** (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Тактическая подготовка

###  *Тактика нападения*

1. **Индивидуальные действия:** выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. **Групповые действия:** выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. **Командные действия:** нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

***Тактика защиты***

1. **Индивидуальные действия:** выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника

 с учётом его индивидуальных особенностей.

2 **. Групповые действия**: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника. 3 **. Командные действия:** зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Восстановительные и культурно-досуговые мероприятия *Для всех учебных групп:*

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

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренерапреподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в 26имнее-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Участие в соревнованиях

Для спортивно-оздоровительных и групп начальной подготовки подразумевается участие во внутришкольных, городских и районных соревнованиях. Учебно-тренировочные группы участвуют в районных и областных соревнованиях.

Тренерская и судейская практика

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

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструкторобщественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ТМК ОУ.

# 2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовки, выполнение спортивных разрядов по баскетболу.

 Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

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

1. Прыжок с доставанием

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

1. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. 4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

# 2.4 Методические материалы

Кадровое обеспечение программы. Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение программы:

* игровой зал;
* оборудование и спортивный инвентарь:
* конусы разметочные;
* скакалки;
* мячи баскетбольные №5 и №7;
* мячи для большого тенниса;
* эспандеры
* тренажерный зал;
* оборудование и спортивный инвентарь:
* велотренажер,
* тренажер-беговая дорожка,
* эллиптический тренажер.

Примечание: Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

# 2.5 Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебнотренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной

физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах ДЮСШ в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в табл. 19-20. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986 г., то игроку уже 16 лет.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

# Список литературы

1. БАСКЕТБОЛ Словарь-справочник: Учебное пособие /

Воронежский государственный институт физической культуры. – Издание 3е, исправ. И доп. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – 145 с.

1. Гвоздева, К. И. Методика развития физических качеств в баскетболе / К. И. Гвоздева, М. А. Комлев, Е. А. Клусов. – Москва: Московский Политех, 2022. – 57 с.
2. Гвоздева, К. И. Теория и методика обучения технике баскетбола: Учебно-методическое пособие / К. И. Гвоздева, М. А. Комлев. – Москва: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский политехнический университет», 2020. –

52 с.

4. Коняхина, Г. П. Применение спортивно-игрового метода в занятиях баскетболом со школьниками: Учебно-методическое пособие / Г. П. Коняхина. – Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В., 2021.

– 73 с.

1. Мануйленко, Э. В. История развития баскетбола / Э. В. Мануйленко, Н. А. Мануйленко // Информационные системы, экономика и управление: Ученые записки. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2020. – С. 163-165.
2. Начальное обучение основным техническим приемам игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие / А. В. Церковный, В. А. Малафеев, В. П. Овчинников [и др.]; Баскетбольный клуб «Зенит», Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – СанктПетербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2020. – 80 с.
3. Спортивные игры (баскетбол): Учебно-методическое пособие для обучающихся всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2022. – 131 с.
4. Теоретические основы баскетбола в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова, Д. К. Василевский; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – СанктПетербург: Р-КОПИ, 2021. – 63 с.
5. Теория и методика баскетбола: Учебное пособие / О. Э. Крылов, В. В. Козин, Ф. В. Салугин [и др.]. – Омск: Омский государственный технический университет, 2021. – 108 с.
6. Теория и практика судейства соревнований по волейболу и баскетболу: Учебно-методическое пособие / М. В. Астахова, Е. Н. Алексеева, А. Ю. Красильников [и др.]; Ставропольский государственный педагогический институт, Северо-Кавказский федеральный университет. – Пятигорск: ООО «Рекламно-информационное агентство на КМВ», 2020. –

128 с.

1. Технико-тактическая подготовка в баскетболе / О. В. Светус, Т. Ф. Глухова, В. В. Алонцев, О. Н. Маркина. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2019. – 97 с.
2. Фарберов, М. Б. Профилактика травматизма в баскетболе:

учебно-методическое пособие / М. Б. Фарберов, В. П. Овчинников, Г. А. Рагозина; Министерство науки и образования Российской Федерации, СанктПетербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, 2019. – 38 с.

1. Явдошенко, Е. О. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки / Е. О. Явдошенко, Е. В. Кичко // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: Межвузовский сборник научно-методических работ. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 2021. – С. 330-333.
2. Ямбаева, Н. В. Игра баскетбол как всестороннее воздействие на физическое развитие организма обучающихся / Н. В. Ямбаева, Д. К. Фамильникова // Совершенствование профессиональной подготовки преподавателей – организаторов основ безопасности жизнедеятельности и учителей физической культуры: Сборник статей / Отв. Редактор С.А. Мухина. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2021. – С. 152-157.
3. Ямбаева, Н. В. Совершенствование технико-тактической и физической подготовленности юных спортсменов по средствам занятий баскетболом / Н. В. Ямбаева, Д. К. Фамильникова // Совершенствование профессиональной подготовки преподавателей – организаторов основ безопасности жизнедеятельности и учителей физической культуры: Сборник статей / Отв. Редактор М.Н. Гаврилова. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2022. – С. 159-163.

# Приложение № 1

Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для группы обучения по баскетболу на 2022- 2023 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Содержание программного материала  | Кол-во часов  |
|  |  **1. Теоретическая подготовка**  |  |
| 1.1  | Вводное занятие. Места занятий, оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях.  | 1  |
| 1.2  | История возникновения баскетбола в России Правила игры. Состав команды, форма игроков.  | 1  |
| 1.3  | Личная и общественная гигиена  | 1  |
| 1.4  | Краткие сведения о строении тела человека и функциях организма  | 1  |
| 1.5  | Режим питания спортсмена  |   |
|  | Итого часов по теории:  | **5**  |
|  |  **2. Практическая подготовка**  |  |
|  | *1.Общая физическая подготовка*  |  |
| 1.1  | Строевые упражнения.  | 7  |
| 1.2  | Упражнения для плечевого пояса.  | 5  |
| 1.3  | Упражнения для ног.  | 5  |
| 1.4  | Упражнения для туловища и шеи.  | 5  |
| 1.5  | Упражнения для всех групп мышц.  | 5  |
| 1.6  | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Гонка мячей», «Снайперы».  | 10  |
| 1.7  | Упражнения для развития быстроты , ловкости, гибкости, прыгучести.  | 8  |
|  | Итого часов ОФП:  | **45**  |
|  | *2.Специальная физическая подготовка*  |  |
| 2.1  | Упражнения для развития быстроты (ускорения, рывки из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении, бег за лидером со сменой направления)  | 9  |
| 2.2  | Упражнения для развития специальной прыгучести (многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх)  | 7  |
| 2.3  | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.  | 7  |
| 2.4  | Упражнения для развития чувства мяча и на координацию (жонглирование, подбрасывание на месте и в движении)  | 7  |
| 2.5  | Эстафеты и игры с ведением и передачами.  | 10  |
|  | Итого часов СФП: | **40**  |
|  | *3.Технико- тактическая подготовка*  |  |
| 3.1  | Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение остановке прыжком и двумя шагами.  | 5  |
| 3.2  | Повороты вперед и назад. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ногой.  | 5  |
| 3.3  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении и в прыжке при встречном и параллельном движении.  | 5  |
| 3.4  | Ведение мяча на месте и в движении с изменениями направления, скорости, высоты отскока.  | 7  |
| 3.5  | Броски в кольцо двумя руками от груди (с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении); одной рукой от плеча на месте, (с отскоком и без  | 10  |
|  | отскока от щита).  |  |
| 3.6  | Обучение технике двух шагов с места, в движении, броски двумя руками от груди с двух шагов.  | 8  |
| 3.7  | Обучение действиям в нападении(выход для получения мяча на свободное место, обманный выход для отвлечения защитника, розыгрыш мяча короткими передачами, атака кольца.  | 8  |
| 3.8  | Обучение действиям в защите (противодействие получению мяча, противодействия выходу на свободное место, противодействия розыгрышу мяча, противодействие атаке кольца, подстраховка, система личной защиты)  | 8  |
| 3.9  | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.  | 10  |
| Итого часов ТТМ: | **66**  |
| *4. Контрольные нормативы и соревнования*  |  |
| 4.1  | Приём контрольных нормативов  | **2**  |
| 4.2  | Участие в соревнованиях  | **49**  |
| Итого часов:  | **51**  |
|  *5. Инструкторская и судейская практика*  | **7**  |
|  *5. Восстановительные мероприятия*  | **7**  |
| **Всего за год:**  | **216**  |