

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим  
советом

*от 11.01.2016* протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
Е.В. Бобровская  
2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»  
(этап начальной подготовки)

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень:** начальное общее образование  
**Срок реализации:** 3 года  
**Возраст обучающихся:** 8-11 лет

**Разработчики программы:**  
Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель первой квалификационной категории;  
Елифанов Е.В., тренер-преподаватель  
Исмаилова Н.Б., тренер-преподаватель

Алексин  
2016

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>6</b>
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>8</b>
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.....	8
3.2. Общая физическая подготовка.....	11
3.3. Специальная физическая подготовка.....	13
3.4. Техническая подготовка.....	14
3.5. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.....	15
3.6. Техничко - тактическая подготовка .....	18
3.7. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.....	22
3.8. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам .....	22
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>23</b>
4.1. Педагогический контроль .....	23
4.2. Врачебный контроль .....	24
4.3. Нормативы для зачисления на этапы подготовки и контрольно- переводные нормативы .....	25
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>26</b>
<b>6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>27</b>
<b>7. ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>27</b>
<b>8. ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>28</b>

**«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо».**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол (англ. basket- корзина, ball- мяч) - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

### **Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:**

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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

### **Отличительные особенности баскетбола.**

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

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

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

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

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

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

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа по баскетболу для групп начальной подготовки 1-3 годов обучения разработана и составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторами-составителями которой являются Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, издательство Москва, «Советский спорт» - 2004 г., с использованием следующих документов:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ Минспорта России от 10.04.2013 №114);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172 № 41 от 04.07.2014г.;

- Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Разработанная программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;

- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Цель программы:

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;

- развитие способностей детей в избранном виде спорта;

- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основным условием достижения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

### **Структура системы спортивной подготовки баскетболистов.**

Спортивная подготовка баскетболистов — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Минимальный возраст для зачисления детей – 8 лет.

Минимальное количество детей в группе на этапах начальной подготовки 15 человек.

Программный материал рассчитан на 3 года на этапе начальной подготовки

Основные задачи этапа:

- обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний(табл.23).

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы (табл.1).

Программа подготовки рассчитана на 42 недели, из них 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Таблица № 1

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах МБУ ДО «ДЮСШ №1»**

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)	Количество тренировок в неделю
Начальной подготовки	1-ый год	8-9	15	6	3
	2-ый год	9-10	14	8	4
	3-ый год	10-11	12	8	

Основным показателем работы программы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке (табл.23-25).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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 общеподготовительных 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.

***Задачи этапа начальной подготовки***

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

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 (табл.3). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Таблица № 2

**Соотношение объемов программного материала по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана**

Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теория и методика физической культуры и спорта	Не менее 10%
Общая физическая подготовка	10-20%
Специальная физическая подготовка	10-20%
Избранный вид спорта	Не менее 45%
Самостоятельная работа учащихся	До 10 %

Таблица №3

**Соотношение средств подготовки по годам обучения (%)**

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
	НП-1	НП-2	НП-3
Общая физическая подготовка	30%	27%	25%
Специальная физическая подготовка	11%	12%	12%
Техническая подготовка	22%	22%	23%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	15%	17%	18%
Технико-тактическая подготовка	12%	12%	12%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10%	10%	10%

Таблица №4

**Учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий**

Разделы спортивной подготовки		Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
Общая физическая подготовка		76	91	84
Спец. физическая подготовка		28	40	40
Техническая подготовка		56	74	77
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия		37	57	61
Технико-тактическая подготовка		30	40	40
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		25	34	34
Кол-во часов	в год	252	336	336
	в неделю	6	8	8
Форма контроля		Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП	Промежуточная аттестация

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица №5

#### Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16

Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Следует учитывать особенности девочек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

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

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

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет

этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Таблица №6

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

### **Этап начальной подготовки**

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого, на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.

5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.

6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.

8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

**Общая физическая.** ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

**Техническая подготовка.** Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Третий год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого и второго. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

### 3.2. Общая физическая подготовка

Таблица №7

#### Учебно-тематический план по предмету «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	17	16	14
2	Упражнения для развития физических качеств	29	37	45
3	Спортивные и подвижные игры	30	38	25
4	ИТОГО	76	91	84

#### Программа по предмету «Общая физическая подготовка»

##### 1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.
- Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- Упражнения для шей 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; различные сочетания этих движений
- Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.
- Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекувырки в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки; перекувырки вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой, с опорой и без опоры руками.
- Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

## **2. Упражнения для развития физических качеств**

- 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. Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения для развития быстроты.  
Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 x 2-30 м, 2-3 x 30-40 м, 3-4 x 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100 м.
- Упражнения для развития гибкости.  
Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.  
Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.
- Упражнения для развития ловкости.  
Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  
Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.
- Упражнения для развития общей выносливости.  
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000 м, для мальчиков от 2500 до 5000 м. Дозированный бег по пересеченной местности.

## **3. Спортивные и подвижные игры.**

Спортивные игры.

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догонялки с ведением мяча», «Догонялки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

### 3.3 Специальная физическая подготовка

Таблица №8

Учебно-тематический план по предмету «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Упражнения для развития быстроты	9	15	15
2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	3	5	6
3	Упражнения для развития специальной выносливости	-	-	-
4	Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости	8	11	12
5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча	8	9	7
	<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>40</b>

#### Программа по предмету «Специальная физическая подготовка»

- Упражнения для развития быстроты.  
Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. “Челночный бег”. Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления. Подвижные игры и эстафеты.
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.  
Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения для развития специальной выносливости.  
Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.
- Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости.  
Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

### 3.4 Техническая подготовка

Таблица №9

#### Учебно-тематический план по предмету «Техническая подготовка»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Стойки и передвижения	9	11	12
2	Ловля и передачи мяча	12	16	16
3	Броски мяча	15	19	20
4	Ведение мяча	13	19	20
5	Овладение мячом	4	5	5
6	Обманные действия	3	4	4
7	ИТОГО	56	74	77

Таблица №10

#### Учебный материал по предмету «Техническая подготовка»

Приёмы игры	Этап начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-й - 3-й
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 с отскоком в пол от плеча	+	+
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от груди	+	+
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол снизу	+	+
Передача мяча двумя руками на месте	+	+
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 от головы		+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
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 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		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)		
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+
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)		

### 3.5 Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия

Таблица №11

#### Учебно-тематический план по предмету «Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия»

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка	9	12	12
2	Тактическая подготовка	21	35	37
3	Психологическая подготовка	5	6	8
4	Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия	2	4	4
5	ИТОГО	37	57	61
6	Форма контроля	зачёт	зачёт	зачёт

## Теоретическая подготовка

Таблица №12

### Учебно-тематический план по теоретической подготовке, в часах.

Разделы		Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	История развития баскетбола	1	1	1
2	Место и роль физической культуры спорта в современном обществе	1	1	1
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	-	1	1
4	Основы спортивной подготовки	1	1	1
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	2	1
6	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	2	1
8	Основы спортивного питания	1	1	1
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	2
10	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	1	1	2
Всего часов в год		9	12	12
Форма контроля		Зачёт	Зачёт	Зачёт

### Программа по предмету «Теоретическая подготовка»

#### 1. История развития баскетбола.

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Международные баскетбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация баскетбола. Лучшие баскетболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Эволюция правил баскетбола с момента зарождения и до наших дней.

#### 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. 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.

#### 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных

соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, России). Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

#### 4. Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период 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 спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. 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. Разнообразии технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

#### 5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

#### 6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

#### 7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

#### 8. Основы спортивного питания.

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

#### 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры баскетбольных площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. баскетболом (баскетбольные фермы, баскетбольные щиты, кольца) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия баскетболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

#### 10. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

### **Тактическая подготовка**

Таблица №13

#### **Учебный материал по предмету по предмету «Тактика нападения»**

Приёмы игры	Этап начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2 - 3-й
Выход для получения мяча	+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+
Наведение		+
Пересечение		+

## Учебный материал по предмету «Тактика защиты»

Приёмы игры	Этап начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2 - 3-й
Противодействие получению мяча	+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка		+
Система личной защиты		+

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Боевая готовность характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Медико-восстановительные мероприятия**

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 прогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не использовать 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.

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивной школы с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена.

На этапах начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха;

постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех видов средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

### 3.6 Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

Таблица №15

#### Учебно-тематический план по предмету «Техничко-тактическая (интегральная) подготовка»

№ п/п	Разделы	Этапначальной подготовки		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях	10	14	14
2	Учебные, контрольные и календарные игры	20	26	26
3	ИТОГО	30	40	40
4	Форма контроля	Протоколы соревнований		

#### Программа по предмету «Техничко-тактическая (интегральная) подготовка»

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

### 3.7 Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

Таблица №16

#### Учебно-тематический план по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»

№ п/п	Разделы	Этап начальной подготовки		
		Год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1	Участие в соревнованиях	25	34	34
2	Тренерская и судейская практика	-	-	-
3	ИТОГО	25	34	34
4	Форма контроля	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований	Протоколы соревнований, зачет

#### Программа по предмету «Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика»

##### Участие в соревнованиях

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки баскетболиста, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его тренера-преподавателя. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки (табл.16).

Таблица №17

##### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований(игр)	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1-3	1-3
Отборочные	-	-
Основные	1	1
Всего игр	20	20

### 3.8. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.

#### Задачи самостоятельной работы:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль учебно-тренировочного процесса баскетболиста, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап спортивной подготовки или завершения обучения важной формой является промежуточная и итоговая аттестация спортсменов на базе ДЮСШ.

Цель: объективная оценка результативности реализации образовательных программ посредством анализа полученных знаний, умений, навыков физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Задачи:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры, спорта, баскетбола;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся для возможности перехода на следующий этап подготовки;
- выявление на основе анализа необходимости корректировки образовательной программы ДЮСШ;
- повышения ответственности тренеров-преподавателей за качество образования на этапах подготовки.

Формы промежуточной аттестации обучающихся:

- беседа, для определения теоретической подготовленности;
- практической сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и техническому мастерству (по избранному виду спорта: баскетбол);
- результаты выполнения требований ЕВСК (на основании результатов участия в соревнованиях).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по окончании очередного учебного года обучения. Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. Итоги промежуточной аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных испытаний. Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК (табл.18).

#### 4.1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

**Контроль физической подготовленности** баскетболистов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день - на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и

защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

**Определение социально-психологических показателей.** Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов баскетболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности борца необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность спортсменов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников.

## 4.2. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Таблица №18

### Проходные баллы для комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний и выполнения требований ЕВСК, промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы подготовки	Начальной подготовки		
	1-й	2-й	3-й
<b>Год обучения</b>			
Общая физическая подготовленность ОФП (баллы)	7	8	9
Специальная физическая подготовленность СФП (баллы)	7	8	9
Избранный вид спорта (баллы)	12	13	14
<b>Теоретическая подготовка (обязательное знание материала)</b>			
Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.		+	+
История развития баскетбола	+	+	
Гигиенические знания, умения и навыки.	+		+
Строение и функции организма человека.			+
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	+	+	

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий

год обучения условно. Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения переводятся на следующий год обучения. Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области (табл.18).

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и зачисления в группу на этап начальной подготовки обучающиеся сдают комплекс нормативов.

#### 4.3. НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Таблица №19

##### Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	8	9
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в контрольных играх

Таблица №20

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

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

Таблица №23

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

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

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

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Таблица №24

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	10
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	2
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Мяч волейбольный	штук	2
11	Мяч теннисный	штук	10
12	Мяч футбольный	штук	2
13	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
14	Скакалка	штук	24

15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	4

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Аудиовизуальные средства:

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» (CD диск).
2. Игры в тренировке баскетболистов (CD диск).
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов (CD диск).
4. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
5. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Броски.
6. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Дриблинг.

### Электронные ресурсы:

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
5. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.team-basket.ru/>
6. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинскогог.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
7. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
8. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для тренеров-преподавателей

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. - 100 с.;
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
3. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
4. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое переработанное и дополненное - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
5. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
6. Официальные Правила Баскетбола 2012г. - М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. - 23с.
8. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. - М: 2012г.

### Для обучающихся:

1. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
2. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
3. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! - М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил.
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н.,ИД АСТ, 2002 г.
5. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист, М., 1987 г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### **Правила техники безопасности по охране труда при занятиях баскетболом**

##### **1. Общие положения.**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по баскетболу.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства МБУДО «ДЮСШ №1», в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивно-травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

##### **2. Обязанности тренера:**

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;
- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном

оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортооружения;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству ДЮСШ. При необходимости вызвать скорую помощь.

### **3. Обязанности занимающихся:**

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;
- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;

- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

## **Инструкция по охране труда при проведении занятий баскетболом.**

**ИОТ - 021 - 2001**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

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

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)
- 2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.
- 2.4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.
- 2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

52

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.
- 3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.
- 3.3. Строго выполнять правила проведения игры.
- 3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.
- 3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.
- 5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.
- 5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.