

Тверская область  
Жарковский район  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 02 » сентября 2019 г.



«Утверждаю»  
Директор МУДО «ДЮСШ»  
*Мельющенко* /Мельющенко Е.И./  
Приказ № 7 «02» сентября 2019 г.

## **Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол»**

Тренер-преподаватель: Лебедев Ф.В.

п. Жарковский

2019 г.

Программа по баскетболу составлена для служебного пользования тренера-преподавателя МУДО „ДЮСШ“ с целью реализации оздоровительной программы по укреплению здоровья детей и подростков, воспитания здорового образа жизни через обучение баскетболу, приобретения разносторонней физической подготовленности, подготовки спортсменов.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МУДО „ДЮСШ“ составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по баскетболу», авторы: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин и др. 2008 г., в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995г. №223), методических рекомендаций, регламентирующих деятельность спортивных школ от 29.09.2006г. №06-1479, нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Цель программы: подготовка юных спортсменов на высшее спортивное мастерство и включение их в составы команд мастеров первенств и чемпионатов области

ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования обучающихся, должна способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Основополагающие принципы программы:

**Комплексность**-взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

**Преемственность** - последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

**Вариативность** - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

Формирование групп на этапах подготовки:

-на этапе начальной подготовки – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, желающих заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов, для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- на учебно-тренировочном этапе – группы формируются из числа одаренных детей, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по ОФП и СФП.

-на этапах спортивного совершенствования – группы комплектуются из спортсменов, прошедших обучение в учебно-тренировочных группах и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

Дети принимаются в ДЮСШ с 6 лет по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Основным показателем работы ДЮСШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Выполнение

задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Программа составлена на 3 года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

## 1.ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов. Главным отличием считается возраст и уровень физического развития обучающихся зачисляемых в группы.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

Наполняемость учебных групп отделение «баскетбол»

Этапы подготовки	Год обучения	Наполняемость групп	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования подготовки
Спортивно-оздоровительный	1-й год	Не менее 15	9	360	нормативы программы
Начальная подготовка	2-й год	Не менее 14	9	360	нормативы программы
Учебно-тренировочный этап	3-й год	Не менее 12	9	360	нормативы программы

Необходимо строить подготовку спортсменов так, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

На этапе начальной подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов. Развивать физические качества необходимо, учитывая индивидуальные особенности: возраст, пол, игровое амплуа, антропометрические данные, биологическое созревание. Необходимо использовать спортивный инвентарь и оборудование, отвечающее возрасту и физическому развитию обучающихся. Во избежание травм, перерывов во время занятия не должно быть, так как остановка тренировочного процесса будет способствовать снижению функциональных возможностей организма. Необходимо вместо перерывов использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Для этого используются общеукрепляющие упражнения, подвижные игры, эстафеты, не требующие большой физической нагрузки и др. Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.



Рациональное увеличение тренировочных нагрузок – одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом состояния, уровня работоспособности обучающихся на данном этапе. При интенсивных занятиях необходимо чередование напряжения с расслаблением и следить за дыханием. При изучении технических приемов повышается физическая нагрузка, увеличивается число повторений.

Овладение тактикой игры осуществляется только в сочетании формирования технических навыков и тактических умений. Переходить к специализации по амплуа можно только после того как баскетболист овладеет комплексом навыков и умений. Особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами

## **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план и планы-графики составлены с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для всех учебных групп из расчета 40 недель учебно-тренировочных занятий.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу: -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 повторений и объема тренировочных нагрузок;**

**-повышение интенсивности занятий** и использование восстановительных мероприятий для поддержания работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### **Этапы спортивно-оздоровительный.**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья.
4. Воспитание специальных способностей для овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола

### **Этап начальной подготовки.**

1. укрепление здоровья и закаливание организма.
2. всестороннее физическое развитие.
3. обучение технике приемов игры в баскетбол.
4. формирование интереса к баскетбольному спорту.
5. воспитание моральных и волевых качеств.
6. приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера-преподавателя.
7. выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП

### **Этап учебно-тренировочный.**

1. Повышение общей физической подготовленности.
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.

### Учебный план на 40 недель Учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№1	Виды подготовки	Этапы спортивно-оздоровительной	Этапы начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный
1	История баскетбола. история. Техника Безопасности.	15	10	10
2	О.Ф.П.	110	80	70
3	С.Ф.П.	65	70	55
4	Техническая	45	55	60
5	Тактическая	35	45	50
6	Игровая	35	40	50
7	Контрольные и календарные игры	45	50	55
	Контрольные испытания	10	15	10
	Итого	360	360	360

## 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 3.1. Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы спортивно-оздоровительной		Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
	Год обучения					
	1	2	1	2	2	3
1	1	2	3	4	5	6
Прыжок толчком двух ног	+	+				
Прыжок толчком одной Ноги	+	+				
Остановка прыжком			+	+		
Остановка двумя шагами			+	+		
Повороты вперед	+	+				
Повороты назад	+	+				
Ловля двумя руками на месте	+	+				

Ловля двумя руками в движении		+	+			
Ловля двумя руками в прыжке		+	+			
Ловля двумя при встречном движении		+	+			
Ловля двумя при поступательном движении		+	+	+		
Ловля двумя при Движении сбоку		+	+	+		
Ловля одной на месте		+				
Ловля одной рукой в движении		+	+	+		
Ловля одной рукой в прыжке		+	+	+		
Ловля одной рукой при встречном движении		+	+	+		
Ловля одной рукой при поступательном движении		+	+	+		
Ловля одной рукой при движении сбоку		+	+	+		
Передача двумя руками сверху	+	+				
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+				
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+				
Передача двумя руками Снизу (с отскоком)	+	+				
1	2	3	4	5	6	7
Передача двумя руками с места	+	+				
Передача двумя руками в движении		+	+	+		
Передача двумя руками в прыжке		+	+			
Передача двумя руками (встречные)		+	+	+		
Передачи двумя руками (поступательные)			+	+		
Передача двумя руками на одном уровне			+	+		
Передача двумя руками (сопровождающие)			+	+		
Передача одной рукой Сверху		+	+			
Передача одной рукой от головы		+	+			
Передача одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+		
Передача одной рукой		+	+	+		



Сбоку (с отскоком)						
Передача одной рукой Снизу (с отскоком)		+	+	+		
Передача одной рукой с Места (с отскоком)	+	+				
Передача одной рукой в движении		+	+	+		
Передача одной рукой в прыжке			+	+		
Передача одной рукой (встречные)			+	+		
Передача одной рукой (поступательные)			+	+	+	+
Передача одной рукой на одном уровне			+	+	+	+
Передача одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+
Ведение с высоким отскоком	+	+				
Ведение с низким отскоком	+	+				
Ведение со зрительным контролем	+	+				
Ведение без зрительного контролем		+	+	+	+	+
Ведение на месте	+	+				
Ведение по прямой	+	+	+			
Ведение мяча по дугам	+	+				
Ведение мяча по кругам	+	+	+			
1	1	2	3	4	5	6
Ведение зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+				

Броски в корзину двумя Руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя Руками сверху	+	+	+			
Броски в корзину двумя Руками сверху вниз					+	+
Броски в корзину двумя Руками (добивание)					+	+
Броски в корзину двумя Руками с отскоком от щита	+	+	+	+		
Броски в корзину без отскока от щита			+	+	+	+
Броски в корзину двумя Руками с места	+	+	+			
Броски в корзину двумя Руками в движении	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+		
Дальние броски двумя руками в корзину			+	+	+	
Средние броски в корзину двумя руками			+	+	+	+
Ближние броски в корзину двумя руками		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+		
1	2	3	4	5	6	7
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз						
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Дальние броски в корзину			+	+	+	+



одной рукой						
Средние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+
Ближние броски в корзину одной рукой			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+

### 3.2. тактика нападения

Приемы игры	Этапы спортивно-оздоровительной		Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
	1	2	1	2	2	3
Выход для получения мяча	+	+				
Выход для отвлечения мяча	+	+				
Розыгрыш мяча		+	+	+		
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
Передай мяч и выходи	+	+	+			
Заслон			+	+	+	+
Наведение		+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+

Система нападения без центрального				+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+
Игра в меньшинстве					+	+

### 3.3. тактика защиты

Приемы игры	Этапы спортивно-оздоровительной		Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
	Год обучения					
	1	2	1	2	1	2
Противодействие Получению мяча	+	+				
Противодействие выходу на свободное место	+	+				
Противодействие Розыгрышу мяча	+	+	+			
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+		
Переключение			+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+
Против тройки				+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+
Против скрестного выхода				+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+
Система смешанной защиты					+	+
Система личного прессинга					+	+
Система зонного прессинга					+	+
Игра в большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+

### 3.4. Физическая подготовка

(для всех возрастных групп)

#### 3.4.1. общефизическая подготовка

**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, набивными мячами, палками.

**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 с набивными мячами.

**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 руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке: 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 (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. Игра в мини-футбол, в волейбол

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

### 3.4.2. Специально-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 ног.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. 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.

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

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

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.

2. 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.

3. 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.

#### 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	СО	ИП	УТ
	Год обучения		
	1	1	1
Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+
Влияние физических качеств на организм спортсмена	+	+	+
Гигиенические требования	+	+	
Профилактика травматизма	+	+	+
Общая характеристика спортивной подготовки		+	
Планирование и контроль подготовки		+	+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка	+	+	+
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+
Спортивные соревнования	+	+	+
Правила по мини-баскетболу	+		
Правила по баскетболу		+	+
Установка на игру и разбор результатов игры		+	+

#### 5.1. Инструкторская практика

(для всех возрастных групп)

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.
3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. руководить командой во время соревнований под наблюдением тренера.
5. умение вести технический протокол.
6. умение вести протокол игры.
6. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.

#### 5.2. Воспитательная работа

Воспитательную работу тренер должен проводить во время учебно-тренировочных занятий. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует: патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Важное место в воспитании отводится соревнованиям – этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настроить игроков не только на достижение победы.

но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования – это контроль за успешностью воспитательной работы в команде.

## **6. Контрольные и календарные игры**

(для всех возрастных групп)

Спортсмены участвуют в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах, которые проводятся на основании Положения.

## **7. Игровая подготовка**

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка, 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

## **8. Медико-педагогический контроль**

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

- тренировочные и соревновательные воздействия;

- состояние условий соревнований;

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: - количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, - измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога)

## **8. Восстановительные мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки -



рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

### 9. Контрольные испытания

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

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

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

#### Контрольные испытания:

Контрольные упражнения (тесты):

Технико-тактическая подготовка: 1) передвижение в защитной стойке, 2) скоростное ведение, 3) передачи мяча, 4) броски с дистанции, 5) штрафные броски.

Физическая подготовка: 1) прыжок в длину с места, 2) прыжок с доставанием, 3) бег 40 с., 20 м., 4) бег на длинную дистанцию, 5) челночный бег.

### Литература

1. Примерные программы спортивной тренировки для ДЮСШ и СДЮШОД по баскетболу. (Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту 2004г.)
2. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
3. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Москва 1999г.
4. Баскетбол. Форма защиты. Москва. 1999г.
5. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г.
6. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск. 2001г.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

№	Тесты	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся в секции «Баскетбол». Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

**Оценивание общефизической подготовки**

Бег 30 м 6 x 5 м.

На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	
2	Бег 30 м (6 x 5) (с)	
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	
4	Прыжок в длину с места (см)	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	
7	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места	

#### КАРТА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Год обучения	Дата обследования	Физическое развитие					МПК	
		Рост см	Масса тела, кг	Длина стопы см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	Мл/мин/кг	Мл/мин/кг
1 год обучения								
2 год обучения								
3 год обучения								

Год обучения	Физическая подготовленность							тренировочная и соревновательная деятельность	
	общая			специальная				количество	
	бег 30 м	прыжок в длину	чел. бег					тренировочных дней/ занятий	соревнований (кол-во)
1 год обучения									
2 год обучения									
3 год									