



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «Усть-Куломская СШ»  
Е.И. Никифорова  
«11» мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта**

***по виду спорта – «БАСКЕТБОЛ»***

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. План учебно-тренировочного процесса.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>6</b>
3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе .....	6
3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы...	19
<b>4. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>22</b>
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	22
4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний.....	23
<b>5. Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>24</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительное омоложение, в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Максимальный состав спортивно-оздоровительного этапа не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Минимальный возраст занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе 6 лет. Приоритетным направлением СОЭ является здоровье и общая физическая подготовка.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и базовой техникой избранного вида спорта.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. Дополнительные шесть часов в неделю помогут в физическом развитии детей. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий этим или иным видом спорта;

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств лучше осуществлять с использованием упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

*Таблица № 1*

Продолжительность СОЭ спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапах и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность, в годах	Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Минимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальное количество занимающихся в группе, человек	Максимальный режим тренировочной работы, час\нед.
1-6	6	15	30	до 6

## 2. ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение тренировочного процесса осуществляется с учетом соотношения средств и методов применения видов спортивной подготовки, количества занятий, индивидуальных особенностей спортсмена, решаемых тренировочных задач.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в уменьшении количества часов, отводимых на общую физическую подготовку, увеличении количества часов на специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, соревнования. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

*Таблица № 2*

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на СОЭ (%)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка	46-57
Специальная физическая подготовка	15-22
Технико-тактическая подготовка	23-26
Теоретическая подготовка	4-6
Инструкторская и судейская практика	1-2

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок являются максимальными и представлены в *тренировочном плане, рассчитанном на 39 недель в таблице № 3.*

## Учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>					
	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка	133	130	124	119	115	108
Специальная физическая подготовка	35	35	40	43	47	51
Технико-тактическая подготовка	54	55	56	57	59	61
Теоретическая подготовка	9	9	12	10	9	12
Инструкторская и судейская практика	3	5	2	5	4	2
<b><i>Всего часов в год</i></b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 3.1 Содержание и методика работы по направлениям работы на спортивно-оздоровительном этапе

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий

***ОБЛАСТЬ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
(ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)***

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться баскетболистам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам баскетбола и другим разделам теоретической подготовки.

Необходимо, чтобы баскетболисты хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

Большое значение имеет изучение основ методике тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду. Кроме этого, баскетболисты изучают основы техники с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным баскетболистам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки. Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

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

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Понятие «спорт», «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

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

Официальные правила ФИБА. Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. 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.

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

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Клетка. Ткань. Органы. Системы органов.

**Гигиенические знания, умения и навыки.** Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

**Основы спортивного питания.** Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.



**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Виды спортивного оборудования. Эксплуатационно-технические характеристики спортивного инвентаря, оборудования и мест занятий для баскетбола. Виды тренировочных и соревновательных костюмов, разновидности спортивной обуви.

**Требования техники безопасности при занятиях баскетболом** в спортивном зале, на открытой площадке, при выездах на соревнования.

### **ОБЛАСТЬ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений: строевые, для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц, для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, упражнения типа «полоса препятствий», развития общей выносливости. Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице 4.

*Таблица № 4*

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

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
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.

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения

ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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

### ***ОБЛАСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ)***

Специфика соревновательной деятельности баскетболистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Стибание 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую

скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

## ***ОБЛАСТЬ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА***

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая техническая подготовленность баскетболиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице № 5 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности.

## Техническая подготовка

Приемы игры	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-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 от плеча (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками с места	+	+				
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+		
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+			
Передача мяча одной рукой от головы		+	+			
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой с места	+	+				
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком	+	+				
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+				

Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+				
Ведение мяча по прямой	+	+	+			
Ведение мяча по дугам	+	+				
Ведение мяча по кругам	+	+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+				
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+

## Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных баскетболистов является тактическая подготовка.

В таблицах № 6 и 7 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица № 6

### Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Выход для получения мяча	+	+				
Выход для отвлечения мяча	+	+				
Розыгрыш мяча		+	+	+		
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+			
Заслон			+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+
Игра в меньшинстве					+	+



## Тактика защиты

Приемы игры	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
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				+	+	+

## Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

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

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеровобщественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по учреждению.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм и нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

### **3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

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

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

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

1.3. Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

1.5. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил техники безопасности.

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

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления баскетбольных щитов, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Обязательно участвовать в разминке.

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

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога (тренера).

3.2. Строго выполнять правила проведения баскетбола.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога (тренера).

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

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу (тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно сообщить о произошедшем педагогу (тренеру), при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации.

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

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

В спортивной школе при проведении занятий для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов. При планировании занятия должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно список спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

##### 4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для зачисления в группы СОЭ поступающим необходимо выполнить приемные (контрольно-переводные) нормативы (Таблица № 8). При успешном выполнении 80 % нормативов учащийся приказом директора зачисляется на соответствующий этап подготовки.

Таблица № 8

Приемные (контрольно-переводные) нормативы

Контрольные упражнения	группы	Спортивно-оздоровительный этап					
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
Челночный бег 3х10 м, с	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+
Бег на 14 м, с	Мал.	+	+	+	+	+	+
	Дев.	+	+	+	+	+	+

**Примечание:** знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей и нормативов предыдущего года.

## 4.2 Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

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

## **5. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Под редакцией Ю.Д.Железняка.-М., 1984.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова, 1997.
3. Козырева Л.В. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2003.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
5. Костикова Л.В. Подвижные игры, Изд. АСТ, 2002.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. - М.: ФиС, 1987.
7. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1999.
9. Николич А., Паропаич В. Отбор в баскетболе - М.: ФиС, 1984.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова. - М., 2004.
11. Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.
12. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Изд. АСТ, 2002.
13. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Изд.Центр Академия, 2002.
14. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Изд Центр Академия, 2004.
15. Тойкус С., Мы играем в баскетбол, Изд. «Просвещение», 1984.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М., 1987.
17. Яхонтов Е.П. Юный баскетболист . - М.: ФиС, 1987.
18. Яхонтов Е.П., Л.С.Кит Индивидуальные упражнения баскетболиста . - М.: ФиС, 1981.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Видеоархив Российской Федерации Баскетбола: <http://russiabasket.ru/>

### **Интернет-ресурсы**

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru/>
2. Российская Федерация Баскетбола: <http://russiabasket.ru/>
3. Агентство Республики Коми по физической культуре и спорту: <http://www.sportrk.ru/>
4. Министерство спорта Российской федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>