

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Хлевенского муниципального района»**

**ПРИНЯТО:**  
на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ДЮСШ  
Хлевенского района»  
Протокол № 1 от 30.08.2022г  
Протокол № 3 от 14.03.2023г

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказом директора МАУ ДО  
«ДЮСШ Хлевенского района»  
№ 58 от 31.08.2022г.  
№ 18 от 15.03.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возрастная категория детей с 8 до 17 лет  
Срок реализации программы 3 года  
Составители программы:  
Тренеры-преподаватели  
Корчагин Александр Владимирович,  
Ушакова Марианна Витальевна

**Хлевное  
2022 г.**

## Содержание:

<b>Введение</b> .....	3
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	4
<b>2. Организационно-методические указания</b> .....	5
<b>2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола.</b> .....	5
<b>2.2. Основы многолетней подготовки спортсмена</b> .....	6
<b>3. Содержание рабочей программы по баскетболу</b> .....	8
<b>3.1 Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки</b> .....	8
<b>3.2. Программный материал</b> .....	14
3.2.1. Теоретический раздел.....	14
3.2.2. Практический раздел.....	15
3.2.3 Контрольный раздел .....	20
3.2.4 Восстановительные мероприятия .....	29
3.2.5. Инструкторская и судейская практика .....	30
3.2.6. Психологическая подготовка.....	30
3.2.7 Воспитательная работа.....	31
<b>4. Условия реализации программы</b> .....	33
<b>Список использованной литературы:</b> .....	33

## Введение.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно - воспитательное. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Программа относится к группе Модифицированная (адаптированная имеет спортивно–оздоровительную направленность).

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в баскетбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

### 1.1. Принципы спортивной подготовки:

- **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и воспитательной работы, а так же восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
- **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем спортивно - оздоровительном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности
- **Вариативность-** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### Формирование групп на этапах подготовки:

- **СОГ «Веселая команда»** - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.
- **СОГ «Мы баскетболисты»** -группы этапа комплектуются из числа детей прошедших этап «Веселая команда», а также детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно – оздоровительная работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол.
- **СОГ «Оранжевый мяч»** -группы комплектуются из числа детей прошедших этап «Мы Баскетболисты», а также детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной и технической подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно–оздоровительная работа, направленная на развитие специальных физических качеств, совершенствование технической и тактической подготовки, а также формирование команд участвующих в соревнованиях различного уровня.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

## 1. Пояснительная записка

Программа составлена для работы в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- «СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Устава МАУ ДО «ДЮСШ Хлевенского района»

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Основная цель реализации данной программы** – Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных группах.

### Задачи:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей и потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных группах.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Обучение рассчитано по этапам:

- СОГ «Веселая команда»- 1 год,
- СОГ «Мы баскетболисты» - 2 год,
- СОГ « Оранжевый мяч» - 3 год.

К каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а так же требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов каждого года обучения.

Выполнение задач, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно – тренировочного плана, переводных нормативов; участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, овладения теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению соревнований.

## 2. Организационно-методические указания.

### 2.1 Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико–тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные занятия, медико–восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Работа организуется с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем учебно – тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 39 недель. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере или на учебно – тренировочном сборе.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно – тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица 1).

Таблица 1

### Комплектование учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, Чел. минимум	Кол-во учащихся в учебной группе, чел. максимум	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем Подготовк и (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>1. Спортивно – оздоровительный этап ( СОГ - «Веселая команда»)</i>						
1-й год	8-9	15	25	3	6	Выполнение норм по физической и технической подготовке. Участие в товарищеских матчах.
<i>2. Спортивно – оздоровительный этап ( СОГ – «Мы баскетболисты»).</i>						
2-й год	11-13	15	20	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической

						программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских соревнованиях.
<i>3. Спортивно – оздоровительный этап ( СОГ- «Оранжевый мяч»).</i>						
3-й год	14-16	15	18	3	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, технической программы, участие в товарищеских матчах, районных, городских, областных, соревнованиях.

1. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения является прирост контрольных нормативов общей и физической подготовки, а так же заключению врача.

## **2.2. Основы многолетней подготовки спортсмена**

Целью многолетней подготовки спортсмена является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Подготовка баскетболистов проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

**I этап** на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап спортивно – оздоровительной подготовки или зачисление учащихся в группы спортивной направленности.

### ***Задачи I этапа***

1. отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости) 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.
7. перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

**II этап** - группа комплектуется из числа здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших I этап «Веселая команда» и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а так же (при наличии свободных мест в группе) детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно – оздоровительная

работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол.

Этап направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную (в т.ч. игровую), соревновательную;

### *Задачи II этапа*

1. приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. формирование стойкого интереса к занятиям
4. Воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости).
5. Обучение приемам игры («школа техники), совершенствование их в тактических действиях.
6. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.
7. Приобщение к соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива
9. перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.

**II этап** -группы этапа комплектуются из числа детей прошедших этап «Мы баскетболисты», а также (при наличии свободных мест в группе) детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной и технической подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на развитие специальных физических качеств, совершенствование технической и тактической подготовки, а также формирование команд участвующих в соревнованиях различного уровня.

### *Задачи III этапа*

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной выносливости.
4. Обучение приемам игры. Совершенствование их и ранее изученных в условиях.
5. Обучение индивидуальным и **групповым действиям**, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
6. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
7. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, не зависимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов; участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ДЮСШ.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по

нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В **таблице 2** представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

*Таблица 2*

### **Примерные сенситивные (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		+	+	+	+	+		

## **3. Содержание рабочей программы по баскетболу**

### **3.1 Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блоком планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 36 рабочих недель, планы графики на каждый этап подготовки (см. таблицы 3-5).



Таблица 3

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Для СОГ «Веселая команда» 1 год обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка :	1		1	1		1				4
2	Воспитательная работа		1				1			1	3
3	Общая физическая подготовка	11	11	9	8	7	6	6	8	6	72
4	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	4	3	2	4	2	26
5	Техническая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	58
6	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	2	3	3	3	22
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	4	4	3	1	3	4	3	3	28
8	Соревнования (часы /кол-во игр)			2	3		2	3			10
9	Контрольные нормативы	2			2			2		2	8
10	Медицинское обследование	2	1								3
Итого часов:		30	29	28	29	21	24	26	24	23	<b>234</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Для СОГ «Мы баскетболисты» 2 год обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1			1	1	1	1	7
2	Воспитательная работа	1			1		1	1			4
3	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	5	6	6	5	56
4	Специальная физическая подготовка	5	6	4	4	5	4	4	3	4	39
5	Техническая подготовка	6	6	7	6	7	6	7	6	6	57
6	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
8	Соревнования (часы /кол-во игр)			4		4		4		4	16
9	Инструкторская и суд. практика				1				1		2
10	Контрольные нормативы				2				2	1	5
11	Медицинское обследование	2	1								3
Итого часов:		27	26	28	25	27	22	28	24	26	<b>234</b>



**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Для СОГ «Оранжевый мяч» 3 год обучения (6 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
2	Воспитательная работа		1		1		1	1	1	1	6
3	Общая физическая подготовка	7	5	5	4	5	4	4	4	4	42
4	Специальная физическая подготовка	6	3	5	3	2	2	1	4	5	31
5	Техническая подготовка	4	4	5	4	3	3	4	3	2	32
6	Тактическая подготовка	2	4	5	4	5	4	2	2	2	30
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	3	3	3	3	3	4	3	3	28
8	Соревнования (часы /кол-во игр)		4	2	2		4	4		4	20
9	Инструкторская и суд. практика		1		1		1	1	1		5
10	Контрольные нормативы	3			3				3		9
11	Медицинское обследование		3								3
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18

Итого часов:	28	31	28	28	21	25	25	24	24	<b>234</b>
--------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

### 3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

#### 3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 6.

Таблица 6

Теоретическая тема	«Веселая команда»	«Мы баскетболисты»	«Оранжевый мяч»
Физическая культура и спорт в России			1
Режим юного спортсмена	1		
Физическое воспитание детей и подростков		1	
Сведения о строении детского организма	1		
Утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии	1		1
Гигиена спортсмена	1		
Единая спортивная классификация			1
Исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах.		1	
Органы управления физкультурным движением в РФ.			1
Олимпийское движение в России.		1	
Роль питания в спортивной подготовке.		1	
Организация активного отдыха в каникулярное время			1
Основы техники – тактических приемов игры		1	1
Основы психологической готовности спортсмена			1
Спортсмены против допинга			1
Профилактика заболеваний		1	
Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи.		1	
Спортивные соревнования: Организация, проведение, судейство.			1
Правила соревнований по баскетболу			1
<b>Всего часов</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>10</b>

### 3.2.2. Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена (таблица 7).

#### Техническая подготовка

Таблица 7

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



## Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 8,9).

### Тактика нападения

Таблица 8

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-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

Таблица 9

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-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			

## Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

### *Общеподготовительные упражнения*

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

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

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; 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 вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо 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 скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

### *Специально-подготовительные упражнения*

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах 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 разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом

о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

### 3.2.3 Контрольный раздел

Контрольный раздел. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 10-15.

Таблица 10

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Веселая команда» мальчики

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8	6,2-5,9	5,8-5,6	5,6	100-124	125-139	140	20-24	25-30	31	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	15-20	21-26	26	2-3	4-5	6	115-125	126-140	141
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	144-145	145-152	153	25-29	30-34	35	250-289	290-319	320	14,0-13,3	13,2-11,6	11,5	11-25	26-30	31	3-4	5-6	7	125-148	149-154	155
10	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	145-150	151-170	171	27-31	32-37	38	310-331	332-359	360	13,0-12,1	12,0-11,2	11,1	25-30	31-35	36	4-5	6-7	8	150-161	162-174	175
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	325-350	351-379	380	11,4-12,7	10,9-11,6	10,8	26-31	32-35	36	5-6	7-8	9	155-164	165-179	180

Таблица 11

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Веселая команда» девочки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8	6,3-6,0	5,9-5,7	5,6	105-119	120-134	135	18-24	25-29	30	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	13-17	18-24	25	2-3	4-5	6	110-121	122-134	135
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	125-134	135-147	148	20-26	27-32	33	240-279	280-309	310	14,5-13,9	13,8-12,1	12,0	15-20	21-27	28	3-4	5-6	7	125-145	146-151	152
10	6,0-5,9	5,8-5,5	5,4	130-145	146-165	166	22-28	29-34	35	300-324	325-349	350	14,2-13,3	13,2-11,6	11,5	22-26	27-32	33	4-5	6-7	8	145-155	156-164	165
11	4,2-4,3	3,9-4,1	3,8	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	320-350	351-369	370	12,1-13,0	11,1-12,0	11,2	24-27	28-32	33	5-6	7-8	9	150-160	161-171	172



Таблица 12

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Мы баскетболисты» юноши

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	3,89-3,75	3,74-3,61	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	155-164	165-179	180	4	5	6	2	3	4	40,9-39,5	39,4-37,9	37,8	4-5	6-7	8
12	3,76-3,65	3,64-3,50	3,49	165-172	173-185	186	32-36	37-42	43	160-169	170-182	183	5	6	7	3	4	5	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6	5-6	7-8	9
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44	170-180	181-189	190	34-39	40-45	46	164-174	175-186	187	5	6	7	4	5	6	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63-3,4-	3,48-3,34	3,33	175-182	183-192	193	36-42	43-49	50	167-176	177-189	190	6	7	8	4	5	6	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	8-9	10-11	12

Таблица 13

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Мы баскетболисты» девушки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			броски в корзину «5 точек» (20 ближн.+ ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	4,2-4,1	4,0-3,84	3,83	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	150-160	161-171	172	4	5	6	2	3	4	42,9-41,6	41,5-40,2	40,1	4-5	6-7	8
12	4,0-3,84	3,83-3,67	3,66	160-170	171-181	182	30-34	35-40	41	155-165	166-175	176	5	6	7	3	4	5	40,9-39,6	39,5-38,2	38,1	5-6	7-8	9

13	3,87- 3,71	3,70 - 3,54	3,53	165- 175	176- 185	186	32- 36	37- 42	43	160- 170	171- 180	181	5	6	7	4	5	6	38,9 - 37,8	37,7- 36,6	36, 5	7-8	9-10	11
14	3,74- 3,61	3,60 - 3,48	3,47	170- 178	179- 189	190	34- 38	39- 44	45	165- 172	173- 185	186	6	7	8	4	5	6	37,6 - 36,3	36,2- 34,9	34, 8	8-9	10- 11	12



Таблица 14

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Оранжевый мяч» юноши

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски «5 точек». (20 ср.+д.ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,48-3,35	3,34- - 3,21	3,20	180-190	191-199	200	40-47	48-52	53	170-178	179-192	193	6	7	8	5	6	7	35,3 - 34,6	34,5-33,3	33,2	8-10	11-12	13
16	3,37-3,31	3,30- - 3,21	3,20	185-194	195-205	206	43-49	55-54	55	174-182	183-196	197	7	8	9	5	6	7	35,9 - 34,3	34,2-32,6	32,5	9-11	12-13	14
17	3,29-3,25	3,24- - 3,20	3,19	200-210	211-219	220	45-50	51-56	57	177-185	186-199	200	7	8	9	5	6-7	8	34,5 - 33,5	33,4-31,7	31,6	10-12	13-14	15
18	3,28-3,23	3,22- - 3,19	3,18	205-214	215-224	225	47-53	54-59	60	180-189	190-204	205	8	9	10	5	6-7	8	33,0 - 34,0	30,4-32,9	30,3	10-12	13-14	15

Таблица 15

## Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Оранжевый мяч» девушки

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски с точек. (20 ср.+д.ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,64-3,54	3,53- - 3,43	3,42	173-180	181-193	194	35-40	41-46	47	167-175	176-187	188	6	7	8	5	6	7	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	8-10	11-12	13

16	3,56- 3,49	3,48 - 3,41	3,40	175- 182	183- 195	196	37- 42	43- 47	48	170- 177	178- 189	190	7	8	9	5	6	7	36,0- 35,0	34,9- 33,7	33, 6	9- 11	12- 13	14
17	3,50- 3,45	3,44 - 3,36	3,35	177- 185	186- 197	198	38- 43	44- 49	50	172- 180	181- 192	193	7	8	9	5	6-7	8	35,7- 34,7	34,6- 33,1	33, 0	10- 12	13- 14	15
18	3,47- 3,40	3,39 - 3,31	3,30	179- 189	190- 199	200	40- 44	45- 49	50	174- 182	183- 195	196	8	9	10	5	6-7	8	34,0- 33,2	33,1- 32,3	32, 2	10- 12	13- 14	15

## Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно–оздоровительных группах (СОГ)

### Учащиеся 8-10 лет.

#### **1. Бег 20 метров**

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

#### **2. Прыжок в длину с места**

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

#### **3. Высота подскока**

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку наметленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

#### **4. Метание набивного мяча (1 кг.),**

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

#### **5. Ведение мяча 40 м.**

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

#### **6. Передачи баскетбольного мяча за 30 сек..**

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

#### **7. Попадания из под кольца за 30сек.**

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (7-8 лет.), одной рукой от плеча (9-10 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек..

#### **8. 40-секундный «челночный» бег.**

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

### Учащиеся 11-18 лет

#### **1. Бег 20 метров**

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

#### **2. Прыжок в длину с места.**

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

#### **3. Высота подскока**

. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку наметленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над

уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

#### **4. 40-секундный «челночный» бег.**

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

#### **5. Броски в движении (10 бросков)**

Испытуемый выполняет по 5 атак (одной рукой от плеча, одной рукой снизу) с каждого края правой и левой рукой соответственно. Фиксируется общая сумма попаданий.

#### **6. 10 штрафных бросков**

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

#### **7. «Комплексный тест»**

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

#### **8.«20 бросков с точек»**

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита ( т.е. прямо перед щитом );
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

#### А) Учащиеся 11-14 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, <8, 10-4 м.

#### Б) Учащиеся 15-18 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, <8, 10-5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается : он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

#### Условия перевода на следующий год обучения

- При средней оценке 3,7-5 баллов - учащийся переводится на следующий год обучения.
- При наборе менее 3,7 баллов – отчисляется или остается на повторное обучение.

Перевод учащихся на следующий год обучения производится решением тренерского совета, на основании выполнения нормативных показателей

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

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует

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

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

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

### **3.2.5. Инструкторская и судейская практика**

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

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

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

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

### **3.2.6. 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, характеризующаяся 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.

### **3.2.7 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, 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.



#### 4. Условия реализации программы

*Кадровое обеспечение:* тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

*Информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

*Материально техническое обеспечение:*

спортивный зал с оборудованием:

- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - по 25 шт.;
- накидки разных цветов - по 7шт.;
- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;
- гантели от 1-5 кг. - 3 комплекта
- снаряды для метания - 20 шт.;
- гимнастические скамейки - 2шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 10 шт.;
- фишки переносные - 10 шт.

#### Список использованной литературы:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
10. 15. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.