

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»**

**Тайгинского городского округа**

Принята на Утверждаю

педагогическом Совете Директор МБОУ ДО «ДЮСШ» ТГО

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Большанина

Протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г

 Приказ № \_\_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу**

Возраст учащихся: 8 -18 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Разработчик: Лазаренко Елена Александровна,

тренер - преподаватель

**г. Тайга 2019**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника**.**

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

***Отличительными особенностями баскетбола являются:***

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа по баскетболу для МБОУ ДО «ДЮСШ» ТГО (далее - школа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом школы.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** по баскетболу – физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана для учащихся 7 – 18 лет.

**В процессе обучения и тренировок данная программа помогает решить следующие задачи:**

* осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
* укрепление здоровья;
* достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
* достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
* сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
* приобретение теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят три этапа:

1) Спортивно-оздоровительный этап

2) Этап начальной подготовки

3) Учебно - тренировочный этап

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

* постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
* постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
* планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
* увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий;
* использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

**Объем программы**

***Таблица 1***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Период** | **Распределение часов по годам обучения** |
| Этап спортивно-оздоровительный | весь период | 184/276 |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 276 |
| свыше года | 736 |
| Этап учебно -тренировочный | начальная специализация (до 2 - лет) | 1104 |
| углубленная специализация (свыше 2-х лет) | 644 |
| Итого: | 2760 |

**Учебный план**

***Таблица 2***

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап спортивно-оздоровительный** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап**  |
| **Весь период** | **1 год** | **Свыше года** | **До двух лет** | **Свыше двух лет** |
| Общая физическая подготовка | 58 | 88 | 82 | 100 | 110 | 64 |
| Специальная физическая подготовка | 18 | 26 | 30 | 44 | 66 | 94 |
| Техническая подготовка | 40 | 60 | 62 | 88 | 140 | 168 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 34 | 50 | 38 | 48 | 134 | 170 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 26 | 40 | 44 | 44 | 56 | 64 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 8 | 12 | 20 | 44 | 46 | 84 |
| **Итого:** | **184** | **276** | **276** | **368** | **552** | **644** |

**Основными формами учебно – тренировочного процесса являются:**

* групповые учебно – тренировочные и теоретические занятия;
* учебно – тренировочные сборы;
* аттестация (промежуточная и итоговая);
* участие в соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика.

**Ожидаемые результаты**

**на спортивно-оздоровительном этапе:**

* Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
* Утверждение здорового образа жизни.
* Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

**на этапе начальной подготовки:**

* Отбор способных к занятиям баскетболом учащихся.
* Формирования стойкого интереса к занятиям.
* Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
* Обучение основным приемам техники игры и тактическими действиями.
* Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**на учебно - тренировочном этапе:**

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

**Актуальность** 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.

**Календарный учебный график**

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября и продолжается до 31 августа в режиме шестидневной рабочей недели с одним выходным днем для тренеров – преподавателей согласно расписанию занятий утвержденного директором Учреждения. В течение учебного года предусматривается отпуск для тренеров - преподавателей 42 календарных дней, согласно Графику отпусков, утвержденного приказом директора.

В Федеральные государственные праздники согласно ст. 112 ТК РФ тренировочные занятия не проводятся.

**Распределение часов в неделю**

***Таблица 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **количество часов** | **количество занятий / академические часы** |
| СОГ | 4 - 6 | 2 - 3/ 1ч 30мин |
| НП 1 год обучения | 6 | 3 / 1 ч. 30 мин. |
| НП 2,3 год обучения | 8 | 2 / 2 ч. 15 мин1 / 1 ч. 30 мин. |
| УТГ 1,2 год обучения | 12 | 4/ 2 ч. 15 мин. |
| УТГ 3 год обучения | 14 | 4 / 2 ч. 15 мин.1/ 1ч 30 мин |

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

 **Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц в учебно – тренировочных группах по виду спорта баскетбол**

***Таблица 4***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **период** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап спортивно-оздоровительный | весь период | весь период обучения | 7 | 15-30 |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 1 | 8 | 12-25 |
| свыше года | 2 | 9 | 10-20 |
| Этап учебно –тренировочный | начальная специализация (до 2 – лет) | 2 | 11 | 7-18 |
| углубленная специализация (свыше 2-х лет) | 1 | 13 | 5-15 |

**Соотношение объемов**

 **учебно – тренировочного процесса по видам подготовки**

**на этапах подготовки по виду спорта баскетбол**

***Таблица 5***

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **этап спортивно-оздоровительный** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап**  |
| Весь период | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 30-32 | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 7-9 | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 16-21 | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 4-6 | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 |

**Нормативы максимального**

**объема учебно - тренировочной нагрузки**

***Таблица 6***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы и годы спортивной подготовки | Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю | Общее количество тренировок в год, в неделю |
| СОГ | 184-276/4-6 | 92-138/2-3 |
| Этап начальной подготовки до года | 276/6 | 138/3 |
| Этап начальной подготовки свыше года | 368/8 | 138/3 |
| Учебно - тренировочный этап до двух лет  | 552/12 | 184/4 |
| Учебно - тренировочный этап свыше двух лет | 644/14 | 230/5 |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые**

**для учебно – тренировочного процесса**

***Таблица 7***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Nп/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Оборудование и спортивный инвентарь** |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 15 |
| 3 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 3 |
| 4 | Свисток | штук | 4 |
| 5 | Секундомер | штук | 1 |
| 6 | Стойка для обводки | штук | 10 |
| 7 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| **Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь** |
| 8 | Гантели массивные  | комплект | 2 |
| 9 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 10 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 11 | Мяч теннисный | штук | 6 |
| 12 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 13 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 1 |
| 14 | Скакалка | штук | 10 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 16 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 3 |

**Содержание программы**

***Спортивно – оздоровительный***

**Теоретическая подготовка**

 Техника безопасности; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Понятие «физическая культура». Правила игры в баскетбол. Достижения отечественного баскетбола на международной арене. История развития баскетбола.

**Общая физическая подготовка**

Основная стойка; бег в удобном спокойном темпе; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на. Бег на 30 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки. Силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Кувырки, стойки на голове и руках. Метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений, гранаты весом в 300 грамм. Прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Лазание по канату на скорость с помощью ног.

**Специальная физическая подготовка**

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу. Различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола.

 **Техническая подготовка**

***Техника передвижений***. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Техника защиты.

***Техника владения мячом***. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

 ***Техника нападения***. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко, на месте и в движении.

***Техника защиты****.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов.

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения.*** Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника; командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

***Тактика защиты*.** Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях.

***Начальная подготовка. 1 год обучения***

**Теоретическая подготовка**

Техника безопасности; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Что такое хорошее состояние, самочувствие, азбука баскетбола (основные технические приемы).

**Общая физическая подготовка**

Основная стойка; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Кувырки, стойки на голове и руках. Старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м. Метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений, гранаты весом в 300 грамм. Силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе. Бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км. Прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин. Лазание по канату на скорость с помощью ног.

**Специальная физическая подготовка**

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу. Различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

 **Техническая подготовка**

***Техника передвижений***. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

***Техника владения мячом***. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

 ***Техника нападения***. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко, на месте и в движении.

***Техника защиты****.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов.

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения****.* Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

***Тактика защиты*.** Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях.

***Начальная подготовка. Свыше года обучения***

 **Теоретическая подготовка**

 Техника безопасности. Правила поведения занимающихся в спортивном зале; правила обращения со спортивным инвентарем. Реакция организма на различные физические нагрузки; самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности; двигательные качества человека и их развитие.

 **Общая физическая подготовка**

 Бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт. Прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см. Метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча; подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

 **Специальная физическая подготовка**

 Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола; бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега; быстрое нападение; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

 **Техническая подготовка**

 ***Техника нападения.*** Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

 ***Техника защиты****.* Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

 **Тактическая подготовка**

***Тактика нападения****.* Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

***Тактика защиты****.* Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

***Учебно – тренировочный этап. До двух лет обучения***

 **Теоретическая подготовка**

 Техника безопасности. Функции клеток в выделении энергии; значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне; гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки.

 **Общая физическая подготовка**

 Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти. Бег на короткие отрезки, кроссы. Силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями. Прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

 **Специальная физическая подготовка**

 Передвижение в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины; передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы. Броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину.

 **Техническая подготовка**

  ***Техника нападения.*** Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

***Техника защиты***. Отбивание мяча.

 **Тактическая подготовка**

***Тактика нападения*.** Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

***Тактика защиты***. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: варианты зонной защиты.

***Учебно – тренировочный этап. Свыше двух лет обучения***

 **Теоретическая подготовка**

 Роль физической культуры в воспитании молоде­жи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и зва­ний. Состояние и развитие баскетбола в России. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной де­ятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самосто­ятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовно­сти к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

 **Общая физическая подготовка**

 Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти. Бег на короткие отрезки, кроссы. Силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями. Прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

 **Специальная физическая подготовка**

 Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ловля мяча одной рукой при движении с боку. Передача мяча двумя руками (поступательные). Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. 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 с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке.

 **Техническая подготовка**

 ***Техника нападения****.* Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения). Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Штрафные броски.

 ***Техника защиты.*** Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

 **Тактическая подготовка**

***Тактика нападения****.* Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском; групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников; командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

***Тактика защиты****.* Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении; групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка); командные действия, прессинг.

**Текущая, промежуточная и итоговая аттестация**

 ***Текущий*** контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

 ***Промежуточная*** аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

  Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки. Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме тестовых и контрольных испытаний.

 Оценивание теории и методики физической культуры и спорта – зачет. незачет; ОФП, техническая подготовка (выполнение контрольно-переводных нормативов) – по четырех бальной системе. Учащиеся, не сдавшие нормативы, получают оценку – «2».

**Контрольные нормативы по ОФП**

 ***Таблица 8***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы | **Прыжок в длину****с места (мс)** | **Высота подскока (см), (по Абалакову)** | **Бег 20 м (с)** | **Бег 40 с (м)** | **Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)**  |
| **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** |
| НП | 1-й | 160 | 155 | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4 п 15 | 4 11 | 1,16 | 1,20 |
| 2-й | 174 | 160 | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5 п | 4 п 20 | 1,07 | 1,15 |
| УТ | 1-й | 195 | 195 | 38 | 37 | 3,9 | 3,8 | 6 п 15 | 6 п | 1,55 | 2,10 |
| 2-й | 205 | 205 | 41 | 40 | 3,8 | 3,7 | 7 п | 6 п 25 | 1,45 | 1,55 |

**Нормативные требования по технической подготовке**

 ***Таблица 9***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| группы | **Передвижения в защитной стойке (с)** | **Скоростное ведение (с, попадания)** | **Передача мяча (с, попадания)** | **Дистанционные броски (%)** | **Штрафные броски (%)** |
| мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. |
| НП | 1-й | 10,1 | 10.3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | - | - |
| 2-й | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - |
| УТ | 1-й | 9,0 | 9,5 | 14,2 | 14,8 | 13,8 | 14,1 | 40 | 40 | 48 | 48 |
| 2-й | 8.7 | 9,0 | 14,0 | 14,6 | 13,6 | 13,9 | 45 | 45 | 50 | 50 |

 *Итоговая* аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в данной программе по завершению освоения этапа подготовки.

**Нормативные требования по общефизической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группы** | **Прыжок в длину****с места (мс)** | **Высота подскока (см), (по Абалакову)** | **Бег 20 м (с)** | **Бег 40 с (м)** | **Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)**  |
| **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** |
| НП | 3-й | 190 | 180 | 35 | 35 | 3,9 | 4,0 | 5 п 20 | 5 п 10 | 5,5 | 1,00 |
| УТ | 3-й | 210 | 205 | 43 | 41 | 3,6 | 3,7 | 8 п | 7 п | 1,35 | 1,40 |

 ***Таблица 10***

**Нормативные требования по технической подготовке**

 ***Таблица 11***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **группы** | **Передвижения в защитной стойке (с)** | **Скоростное ведение (с, попадания)** | **Передача мяча (с, попадания)** | **Дистанционные броски (%)** | **Штрафные броски (%)** |
| **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** | **мал.** | **дев.** |
| **НП** | 3-й | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |
| **УТ** | 3-й | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 58 | 48 | 60 | 60 |

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

***(описание тестов)***

**Техническая подготовка**

**1. Передвижение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра ис­пытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каж­дого ориентира изменяет направление. От центральной линии вы­полняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинако­вое задание.

Инвентарь: 3 стойки старт



**2. Скоростное ведение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодо­лев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой ру­кой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После брос­ка игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев пос­ледние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движе­нии на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

*1) для ГНП*

- перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

*2) для УТГ*

- перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

 

**финиш**

**3. Передачи мяча**

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к проти­воположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

*1)* ***для групп начальной подготовки***

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

*2****) для учебно – тренировочных групп***

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



**4. Броски с дистанции**

***1. Для групп начальной подготовки***

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

***2. Для учебно – тренировочных групп***

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: пер­вый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.



**Физическая подготовка**

**1. Прыжок в длину с места**

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

2. Прыжок с доставанием

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

Контроль в процессе подготовки

3. Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняют­ся рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По оконча­нии времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м.

**Общая физическая подготовка**

1. Прыжок в длину с места

2. Высота прыжка

3. Бег 20 м

4. Бег 40 с.

5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

**Техническая подготовка**

1. Передвижение

2. Скоростное ведение

3. Передачи мяча

4. Дистанционные броски

5. Штрафные броски

**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 соревновательная мотивация, 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.

 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.

**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. Провести разминку в группе.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у то­варища по команде.

 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. Судить игры в качестве судьи в поле.

**Список литературы**

1. В[оронин, И.Ю. Организация и проведение соревнований по баскетболу [Текст]: учеб. пособие / И.Ю. Воронин. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/133524). – 49 с.

2. Железняк, Ю. Д. Баскетбол [Текст]: поурочная учебная программа для детско-юноше­ских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под редакцией Ю.Д. Железняка. - М.: Спорткомитет СССР, 1984. — 100 c.

3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры [Текст]: учебник для вузов. Том 1 / под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002. – 406 с.

4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры [Текст]: учебник для вузов. Том 2 / под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2008. – 398 с.

5. Костикова, Л. В. Баскетбол: Азбука спорта [Текст]: учеб. пособие / Л. В. Костикова. - М.: ФиС, 2001. – 126 с.

6. Лях, В.И. Физическая культура: 10-11 кл. [Текст]: учебник / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006. – 237 с.

7. [Нестеровский, Д.И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 20](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/10763)10. – 336 с.

8. [Нестеровский, Д.И. Баскетбол Теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. - М.: Академия, 2008](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/112475). – 336 с.

9. [Под общ. ред. д.пед.н. Конеевой, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Текст]: учеб. пособие / Е.В. Конеева. Ростов на/Д: Феникс, 2004](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/4130). – 448 с.

10. Портнова, Ю. М. Баскетбол [Текст]: учебник для вузов физической культуры / под ре­дакцией Ю.М. Портнова. - М.: Просвещение, 1997. – 315 с.

11. Портнова, Ю. М. Теория и методика баскетбола [Текст]: программа дисциплина для вузов физической культуры / под редакцией Ю. М. Портнова. - М.: Советский спорт, 2004. – 105 с.