Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования-
Детско-юношеская спортивная школа №1 г. Моздока

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол № 3
«29» 03. 2016 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО
ДЮСШ №1г. Моздока
Тебиев В. З.
Пр. №5 «29» 03 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

Срок реализации программы: весь период.

Составитель: Катугин В. К. завуч ДЮСШ №1
Клименченко Ю. И. тренер – преподаватель.

г. Моздок 2016

Содержание программы :

1. Пояснительная записка.
2. Наполняемость групп и режим учебно – тренировочной работы.
3. Годовой учебный план.
4. Направленность и содержание программы.
5. Контрольно – переводные нормативы.
6. Используемая литература

Пояснительная записка

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б. Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Основная **цель** программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Наполняемость и режим работы спортивно- оздоровительных групп				
Год обучения	**Минимальный возраст для зачисления (лет)**	**Минимальное число обучающихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Количество учебных недель в год**
Весь период	**7 лет**	**15 чел**	**6 час**	**46**

На спортивно – оздоровительном этапе подготовки поставлены задачи с учётом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

По завершении обучения обучающиеся должны **ЗНАТЬ:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры в баскетбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в баскетбол;

УМЕТЬ:

- выполнять технические приёмы;
- играть в баскетбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

Учебный план тренировочных занятий по виду спорта волейбол на учебный год (в академических часах) на 46 недель

№ п/п	Содержание занятий	СОГ	Итого часов по окончании обуче-ния
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	38	38
2	Общая физическая подготовка, в том числе контрольные нормативы	110	110
3	Специальная физическая подготовка	28	28
4	Техническая подготовка	58	58
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	42	42
	Всего часов в год	**276**	**276**
	Всего часов в неделю	6	
	Показатели соревновательной нагрузки (количество соревнований)	*	
	(количество игр)	*	

Направленность и содержание программы

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приемы игры	рабочий план подготовки
Выход для получения 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 центрового	
Система нападения без центрового	
Игра в численном большинстве	+
Игра в меньшинстве	+

Тактика защиты

Приемы игры	рабочий план подготовки
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу игрока на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Переключение	+
Проскальзывание	
Групповой отбор мяча	
Против тройки	+
Против малой восьмерки	+
Против скрестного выхода	+
Против сдвоенного заслона	
Против наведения на двух	
Система личной защиты	+
Система зонной защиты	+
Система смешанной защиты	
Система личного прессинга	+
Система зонного прессинга	
Игра в большинстве	+
Игра в меньшинстве	+

Содержание программного материала.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

Понятие о тренировочной нагрузке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия,

спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность,
настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.

Методика развития силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы развития быстроты движений. Развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика развития ловкости.

Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Классификация приёмов техники игры: техника игры в нападении; техника игры в защите.

Техника игры в нападении: стойка в нападении; держание мяча; передвижение без мяча (ходьба, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты; ловля мяча; передача мяча; ведение; бросок; обманные движения, финты.

Техника игры в защите: стойка защитника; приставной шаг; работа рук; вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча при передаче; блокировка мяча при броске; игра под щитом.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Тактика нападения: выход для получения и 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 и эшелонированного прорыва; система нападения через центрового и без центрового; игра в численном большинстве и в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

Спортивные соревнования. Правила соревнований по баскетболу.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Инструкторская и судейская практика.

Построение группы и основные команды на месте и в движении.

Составление конспекта и проведение разминки в группе.

Определение и исправление ошибок в выполнении приёмов у товарища по команде.
Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
Руководство командой на соревнованиях.
Ведение протокола игры.
Участие в судействе учебных игр совместно с тренером.
Проведение судейства учебных игр (самостоятельно).
Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
Судейство игры в качестве судьи.

Понятие о восстановительных мероприятиях. Восстановительные средства: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса в дневные, месячные, недельные этапы /циклы/; правильное сочетанию нагрузок и отдыха в дневных и недельных циклах; выполнению специальных упражнений на восстановление и расслабление. Организация выходного дня.

Психологические средства восстановления: специальные сеансы психорегулирующей суточной тренировки.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение рационального режима дня, отдыха и сна; санитарно-гигиенических условий обстановки в спортивном зале.

Средства медико-биологического восстановления: сбалансированное рациональное питание; дополнительная витаминизация в осенне-зимний период и в период интенсивных тренировок по назначению специалиста (врача).

Физиотерапевтические процедуры: массаж, различные виды душа, ванна, сауны, гальванизация, электростимуляция.

Фармакологические средства восстановления.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Упражнения 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 партнёра. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, 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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, 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 песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

<u>Специальная физическая подготовка.</u>

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 вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, 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, 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 объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, 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 полёта (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 партнёров 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).

1. Прыжок в длину с места.

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

2. Прыжок с доставанием.

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

3. Бег 40 с.

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

4. Бег 300 м, 600 м, 800 м.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъём туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
Более года	32	32	4,0	4,3	5 п 15	4 п 20	1,07	1,15

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Мальчики	Девоч-ки	Мальчики	Девоч-ки	Мальчики	Девоч-ки	Мальчики	Девоч-ки	Мальчики	Девоч-ки
1–й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	28	28
Более года	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	30	30

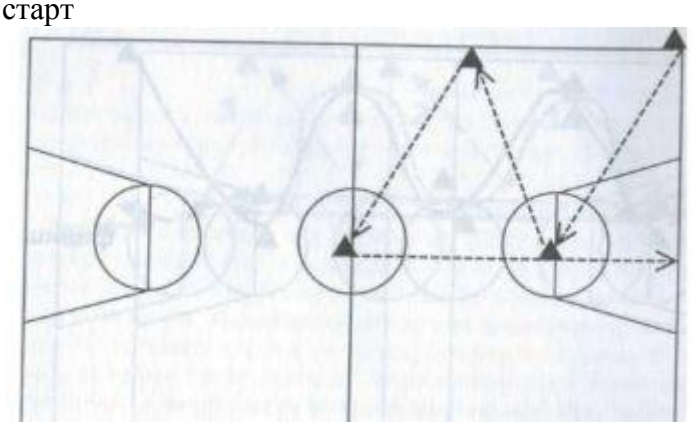
Контрольно – переводные нормативы.

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



финиш

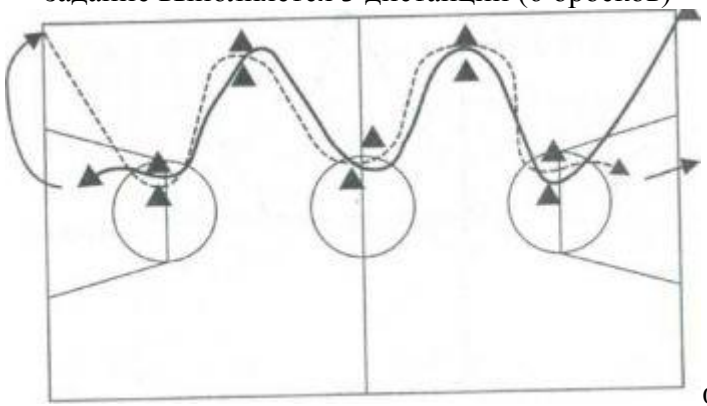
2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер 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):

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 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.

- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).
- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч
4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.
Фиксируется количество попаданий.
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.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3 х 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
8. Образовательная программа спортивной подготовки по баскетболу Тотьминской ДЮСШ № 2. 2006 г.

Литература для обучающихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.- М: ФиС, 2005 - 144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук.- М: Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Комплекс контрольных упражнений контроля уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется в зависимости от вида спорта. Следует дать описание этих тестов и рекомендации по организации тестирования.

Все

V. Контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п 15	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Мальчики	Дев-ки	Мальчики	Дев-ки	Мальчики	Дев-ки	Мальчики	Дев-ки	Мальчики	Дев-ки
1–й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	28	28
2–й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	30	30
3–й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	35	35

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъём туловища из положения лежа за 30 сек	15	17	20

	(раз)			
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	**11-12 лет**	**13-14 лет**	**15-17 лет**
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		**Передвижения в защитной стойке (с)**		**Скоростное ведение (с, попадания)**		**Передача мяча (с, попадания)**		**Дистанционные броски (%)**		**Штрафные броски (%)**	
		Мальчики	**Девочки**	**Мальчики**	**Девочки**	**Мальчики**	**Девочки**	**Мальчики**	**Девочки**	**Мальчики**	**Девочки**
НП	**1-й год**	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-3-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТГ	**1-й год**	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-5й год	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приёмы игры	
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 центрового	
Система нападения без центрового	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты

Приёмы игры	
Противодействие получению мяча	
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Проскальзывание	
Групповой отбор мяча	
Против тройки	
Против малой восьмерки	
Против скрестного выхода	
Против сдвоенного заслона	
Против наведения на двух	
Система личной защиты	
Система зонной защиты	
Система смешанной защиты	
Система личного прессинга	
Система зонного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

Техническая подготовка

Приёмы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками			+	+	+		

(поступательные)							
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
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		+	+	+	+	+	+

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	**Минимальный возраст для зачисления, лет**	**Минимальное число учащихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года**
Группы начальной подготовки				
1-й год	8-10	16	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	10-11	16	8	
3-й год	11-12	16	8	
Учебно-тренировочные группы				
1-й год	12-13	16	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке
2-й год	13-14	16	14	
3-й год	14-15	16	16	
4-й год	15-16	16	20	
5-й год	16-17	16	20	

* Указывается только минимальный возраст зачисления в спортивную школу