

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №1»,
г. Сосенский Козельского района Калужской области**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №1» г. Сосенский
Приказ № 140/1 от «13» сентября 2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта баскетбол**

(срок реализации программы: 5 лет, возраст от 7 лет)

Составила : Кох Е.Н. –тренер-преподаватель

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;
- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки баскетбола, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 7 лет, максимальный – не ограничен.

Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол:

Для приема на первый этап обучения (СОГ-1) необходимо в установленный срок предоставить :

- заявление от родителей или законных представителей о зачислении в ДЮСШ «Импульс» г. Сосенский на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол;
- копия свидетельства о рождении, паспорта;
- мед.допуск к занятиям;

Минимальная наполняемость, для открытия учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по виду спорта баскетбол, согласно приказа Минспорта РФ № 1125 – 10 человек. Оптимальная наполняемость-16-20 человек. Максимальное количество обучающихся – 30 человек.

Основные формы и методы.

Основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные формы занятий:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

Методы физического воспитания: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения, игровые, соревновательные.

Срок реализации программы - 5 лет, 38 недель в условиях ДЮСШ. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 4 часа в неделю: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – 152 часа.

Планируемый результат освоения программы:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения основ техники баскетбола;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.
- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по виду спорта баскетбол предусмотренных программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города, района по виду спорта баскетбол.
3. Сохранность контингента группы.

Содержание общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта баскетбол.

Целью общеразвивающей программы по виду спорта баскетбол является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям баскетболом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;

Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики баскетбола;

Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;

Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;

Отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что на каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция многолетней подготовки:

- «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных спортсменов. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план составлен на 38 недель.

Виды подготовки	Этап подготовки.				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
Теоретическая подготовка - комплектование группы*	20	16	15	10	10
Общая физическая подготовка	70	70	60	50	50
Специальная физическая подготовка	30	30	30	30	25
Избранный вид спорта: - техника, тактика -соревнования -судейская практика**	26	30	40	56	61
Контрольные испытания	6	6	6	6	6
Всего:	152	152	152	152	152

* для детей первого года обучения.

** для обучающихся с 16 лет и старше.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. 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 баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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 приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение,

употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.

Спортивные соревнования, 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 города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

2. Общая физическая подготовка заключается во всестороннем развитии всех физических качеств обучающихся посредством следующих упражнений:

- **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 виса; различные сочетания этих движений.

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

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

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

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

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

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

- **Упражнения для развития 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.

3. Специальная физическая подготовка:

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой 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, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение

сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

4. Избранный вид спорта: техника выполнения приемов игры, тактика ведения игры.

Техническая подготовка

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
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 (сопровождение)			+	+	+

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					
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		+	+	+	+

Тактика нападения

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

Тактика защиты

Приемы игры	Спортивно-оздоровительный этап				
	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4	СОГ-5
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				+	+

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы спортивной тренировки

- Возрастная адекватность спортивной деятельности;
- Единство общей и специальной подготовки;
- Непрерывность тренировочного процесса;
- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
словесные (беседа, рассказ, объяснение); о наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Методические рекомендации по организации и проведению тренировки

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Баскетбольные мячи;
 - Набивные мячи;
 - Скакалки;
 - Компрессор для накачивания мячей;
 - Стойки, разметочные фишки и конусы;
 - Гимнастические маты;
 - Видеоматериалы о баскетболе;
 - Планшет магнитный;
 - Секундомер;
 - Свисток;

Контрольно-переводные нормативы и условия для перевода на следующий год обучения.

Для перевода обучающихся из СОГ-1 в СОГ-2 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70 %
- участие в спортивно-массовом мероприятий

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
1	Челночный бег 3x10	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
2	Подтягивание на перекладине	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
3	Бег 1 км	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории.
4	Бег 2 км	
5	Бег 3 км	СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.
8	Прыжок в длину с места	СОГ-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СОГ-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории.

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы									
		СФП									
Этап обучения		СОГ-1	СОГ-2		СОГ-3		СОГ-4		СОГ-5		
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
9	Штрафные броски 50%	-	-	-	40	40	50	50	60	60	
10	Скоростное ведение с попаданием в корзину	-	-	-	17,0	17,5	16,0	16,5	15,0	15,5	
11	Скоростное ведение мяча 20 м тест «Денвер»	-	16	16,5	14	14,5	12,5	13	11,0	11,5	
12	Передвижения в защитной стойке, с	-	-	-	12	12,5	11	11,5	10	10,5	
13	Участие в соревнованиях по баскетболу.	-	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 4	Не менее 4	Не менее 5	Не менее 5	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
5. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
7. <http://www.minsport.gov.ru/>
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
9. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
10. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
11. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

