

Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа п. Сангар»

Принята
Педагогическим советом
МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»

Протокол от 01.10.2024 № 1

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»

 Кузнецов А.В.

Приказ от 01.10.2024 № 89-пг

Согласовано
Заместитель директора МБУ ДО «ДЮСШ
п.Сангар»

 Харбина И.И./

« _____ » _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол

(Наименование вида спорта)

начальная подготовка 2 год обучения

(Уровень образования)

2024-2025 учебный год

(Срок реализации программы)

Разработчик программы:
тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»
Варфоломеев С.В.

п. Сангар
2024 – 2025 учебный год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Рабочая программа по баскетболу в группе начальной подготовки 1 года обучения на 2024-2025 учебный год
Разработчик программы	Варфоломеев Сергей Валерьевич, образование высшее, стаж 30 лет, высшая категория
Нормативно-правовые документы, базовые государственные программы (по видам), авторские программы и технологии, положенные в основу Рабочей программы педагога	Программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, нормативными документами Министерства образования РФ, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ п. Сангар», а также в соответствии с Образовательной программой и Учебным планом МБУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»
Цель программы	Реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.
Задачи программы (образовательные, коррекционно-развивающие, воспитательные)	<p><u>обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомить с историей развития баскетбола; - освоить технику и тактику игры в баскетбол; - ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена; - подготовить инструкторов и судей по баскетболу. <p><u>воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов. <p><u>развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранность контингента; 2. Выполнение контрольно-переводных нормативов соответствующих этапу и году обучения; 3. Результативность участия в соревнованиях обучающимися; 4. Мониторинг состояния здоровья; 5. Подготовка спортсменов высокого класса.
Срок реализации программы	2024-2025 учебный год Количество часов всего: 315, в неделю 9
Возраст детей, на которых рассчитана рабочая программа	Группа начальной подготовки 2 год обучения Возраст с 12-15 лет
Механизм отслеживания результатов работы ребенка по программе всеми участниками образовательного процесса	<ol style="list-style-type: none"> 1. Промежуточная аттестация работы ребенка автором программы 2. Оценка результативности программы родителями 3. Экспертная оценка результативности программы тренерами-преподавателями школы

	4. Самооценка результативности программы самим ребёнком
Условия реализации программы	Для реализации образовательной программы используются: - спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»; - спортивный инвентарь; мячи баскетбольные; - форма баскетбольная
Использование ИКТ-технологий при освоении детьми программы	Ресурсы Интернет-сети, демонстрация презентаций

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 нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 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;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

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 учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

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

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

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

Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее два этапа: этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

Этапы подготовки	Продолжительность этапа (лет)	Период обучения (лет)	Наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час. в нед.)
Начальной подготовки	1	2 год	12	9

Методическое обеспечение программы

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи этапа начальной подготовки

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям;
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Учебный план
группы отделения «Баскетбол» МБУ ДО
«ДЮСШ п. Сангар»**

Годы подготовки		Учебная группа
		начальная подготовка 1 года обучения
Содержание занятий		
I.	Теоретическая подготовка	18
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	93
2.	Специальная физическая подготовка	47
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры	150
4.	Участие в соревнованиях	по календарному плану
5.	Инструкторская и судейская практика	-
6.	Выполнение контрольных нормативов	8
Итого часов:		315

Содержание курса**I. Теоретическая подготовка****Темы****Физическая культура и спорт в России**

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

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 приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

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. 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. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы 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. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание 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 воспитания 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 ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О со-единении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

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. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

II. Практическая подготовка

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

Стрессовые 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 одновременно, 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». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной 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. Перевероты 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, про-лезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором

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

Техническая подготовка

Приемы игры	Этап начальной подготовки	
	Год обучения	
	2-й	3
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 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 (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	+

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	
	чки	и	чки	и	ики	ки	чки	ки	чки	ки	
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
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-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	5-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80

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

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):

1) для НП

- 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)

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 НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП

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

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

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.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	Год обучения	
	1-й	2-й
1		3
Выход для получения мяча		+
Выход для отвлечения мяча		+
Розыгрыш мяча		+
Атака корзины		+
«Передай мяч и выходи»		+
Заслон		
Наведение		+
Пересечение		+

Тактика защиты

Приемы игры	Этап начальной подготовки 2 год обучения
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	

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

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 приобретает 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:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

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

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

Руководить командой класса на соревнованиях.

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

Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

Медицинский контроль

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал МБОУ ДОД «Яшалтинская ДЮСШ»;
- спортивный инвентарь;
- мячи баскетбольные;
- форма баскетбольная

Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2008. 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. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.