

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»**

243146 г. Клинцы, Брянская обл., ул. Ворошилова, 39, тел./факс 8(48336) 51432

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.



Утверждаю  
Директор  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им. В. Фридзона  
О. А. Доманчук

Дополнительная предпрофессиональная  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»  
Срок реализации: 8 лет

**Разработчики программы:**

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.  
Тренер-преподаватель Лапинская Т.К.

Рецензенты программы:

Шкитырь О. Н. – кандидат педагогических наук  
доцент кафедры физического воспитания и  
основ медицинских знаний

Сысоев В. В. - кандидат педагогических наук  
доцент кафедры физического воспитания и  
основ медицинских знаний

Клинцы  
2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта баскетбол для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Луч» имени Виталия Фридзона» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на: отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в баскетболе;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **Характеристика вида спорта**

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания: Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста. Отличительные особенности баскетбола. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста. Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои силы, возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые

игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации. - Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы. Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

#### **Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе.**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории

спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет. Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 9 лет. Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на этапы базового и углубленного уровня сложности, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Уровень сложности	Период	Прод-ть этапов (в годах)	Кол-во часов в неделю	Миним-й возраст для зачисления в группы (лет)	Миним-я наполн-ть групп (человек)	Максим-й колич-ный состав группы (человек)
Базовый	1- год обучения	<b>6</b>	6	8-9	15	20
	2- год обучения		6	9-10	12	18
	3- год обучения		8	11	12	18
	4- год обучения		8	12	10	16
	5- год обучения		10	13	10	16
	6- год обучения		10	14	8	14
Углубленный	1- год обучения	<b>2</b>	12	15	8	12
	2-год обучения		12	16	8	12

**Планируемые результаты освоения Программы обучающимися.**

**Обязательные предметные области базового уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

**Вариативные предметные области базового уровня:**

- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование.

**Обязательные предметные области углубленного уровня:**

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;

- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

**Вариативные предметные области углубленного уровня:**

- судейская подготовка;
- спортивное и специальное оборудование

**Результатом освоения Программы является:**

*в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:*

знание истории развития спорта;  
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;  
знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;  
знания, умения и навыки гигиены;  
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;  
знание основ здорового питания;  
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:*

знание истории развития избранного вида спорта;  
знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;  
знание этических вопросов спорта;  
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;  
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;  
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; знание основ спортивного питания.

*В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:*

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;  
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;  
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:*

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;  
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;  
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;  
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:*

формирование социально-значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);  
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;  
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;  
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*В предметной области «вид спорта» для базового уровня:*

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;  
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;  
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;  
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;  
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;  
знание основ судейства по избранному виду спорта.

*В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:*

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;  
освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;  
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;  
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;  
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;  
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:*

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;  
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;  
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:*

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;  
знание этики поведения спортивных судей;  
освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

*В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:*

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;  
умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;  
приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса и 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 40 минутам. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности.**

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.1	Обязательные предметные области						
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2	Спортивное и специальное оборудование	9%	9%	10%	10%	10%	10%
3.	Самостоятельная работа	4,5%	4,5%	4%	4%	4%	4%
4.	Промежуточная аттестация	1,5%	1,5%	1%	1%	1%	1%

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности.**

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%
1.3	Вид спорта	30%	30%
1.4	Основы профессионального самоопределения	15%	15%
2	Вариативные предметные области		
2.1	Судейская подготовка	5%	5%
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%
3.	Самостоятельная работа	4%	4%
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	1%	1%

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

**Обязательные предметные области:**

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта;

основы профессионального самоопределения.

**Вариативные предметные области:**

различные виды спорта и подвижные игры;

судейская подготовка;



спортивное и специальное оборудование.  
Самостоятельная работа.

### 1.1. Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)

Таблица №1

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1		Обязательные предметные области					
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27	27	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	83	83	110	110	138	138
1.3	Вид спорта	83	83	110	110	138	138
2.		Вариативные предметные области					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	42	42	55	55	70	70
2.2	Спортивное и специальное оборудование	25	25	36	36	44	44
3.	Самостоятельная работа	12	12	16	16	20	20
4.	Аттестация (промежуточная)	4	4	4	4	4	4
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований					
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	3-4	3-4	4 -5	4 -5
Общее количество часов в год		276	276	368	368	460	460
Общее количество занятий в год		138	138	138	138	184	184

### Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 1-2 год обучения) на 46 недель.

Таблица №2

№ п/п	Предметная область	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
1.		Обязательные предметные области													
1.1	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	5	2	2	3	2	2	каникулы	1	27	
1.2	Общая физическая подготовка	8	9	9	8	7	10	7	7	9	6		3	83	
1.3	Вид спорта	8	10	8	8	7	8	8	8	9	9			83	
2.		Вариативные предметные области													
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	4	4	4	4	7	4	4	4			42	
2.2	Спортивное и специальное оборудование	2	2	3	2	3	2	2	2	2	5		25		
3.	Самостоятельная работа												12	12	
4.	Аттестация (промежуточная)				2				2					4	
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований													
Итого		24	28	26	26	26	26	26	26	26	26		16	276	

### Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 3-4 год обучения) на 46 недель.

Таблица №3

№ п/п	Предметная область	Периоды тренировок												август	Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль				
1.		Обязательные предметные области														
1.1	Теоретическая подготовка	4	4	5	3	4	3	4	4	4	2	каникулы		37		
1.2	Общая физическая подготовка	12	11	10	10	10	9	10	9	10	11			8	110	
1.3	Вид спорта	10	11	12	12	10	11	10	12	10	12				110	
2		Вариативные предметные области														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	4	5	5	4	6	5	5	6			4	55	
2.2	Спортивное и специальное оборудование		5	3	2	3	5	6	2	5	5			36		
3.	Самостоятельная работа												16	16		
4.	Аттестация (промежуточная)				2				2					4		
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований														
	Итого	35	38	32	38	32	32	38	35	35	32		21	368		

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки (базовый уровень 5-6 год обучения) на 46 недель.**

Таблица №4

№ п/п	Предметная область	Периоды тренировок												август	Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль				
		Обязательные предметные области														
1	Теоретическая подготовка	3	4	3	5	4	8	5	5	4	5	каникулы		46		
2	Общая физическая подготовка	12	15	13	13	16	12	14	13	13	13			4	138	
3	Вид спорта	15	15	16	12	13	13	14	15	11	14				138	
2		Вариативные предметные области														
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	6	7	6	7	6	6	6	7	7	6			6	70	
2.2	Спортивное и специальное оборудование	4	6	5	4	4	4	4	5	3	5			44		
3	Самостоятельная работа												20	20		
4	Аттестация (промежуточная)				2					2				4		
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований														
	Итого	40	47	43	43	43	43	43	45	40	43		30	460		

Учебный план учебного процесса на 46 недель (базовый уровень)

План учебного процесса

Таблица №5

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Распределение по годам обучения					
			Теоретическое	Практические	аттестация	1-й год (6ч/нед)	2-й год (6ч/нед)	3-й год (8ч/нед)	4-й год (8ч/нед)	5-й год (10ч/нед)	6-й год (10ч/нед)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Общий объем часов	<b>2208</b>	<b>220</b>	<b>1964</b>	<b>24</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
1.	Обязательные предметные области	1544	220	1324		193	193	257	257	322	322
1.1	Теория	220	220	-		27	27	37	37	46	46
1.2	ОФП	662		662		83	83	110	110	138	138
1.3	Вид спорта «баскетбол»	662		662		83	83	110	110	138	138
2.	Вариативные предметные области	544		544		67	67	91	91	114	114
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	334		334		42	42	55	55	70	70
2.2	Спортивное и специальное оборудование	210		210		25	25	36	36	44	44
3	Самостоятельная работа	96		96		12	12	16	16	20	20
4	Аттестация	24			24	4	4	4	4	4	4
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований									

## 1.2. Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень обучения)

Таблица №6

№ п/п	Предметная область	Год обучения	
		1	2
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	55	55
1.2	Общая физическая подготовка	83	83
1.3	Вид спорта	166	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	83	83
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Судейская подготовка	27	27
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	55	55
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	55	55
3.	Самостоятельная работа	24	24
4.	Промежуточная аттестация, итоговая	4	4
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований	
Количество часов в неделю		12	12
Количество занятий в неделю		5	5
Общее количество часов в год		552	552
Общее количество занятий в год		230	230

Учебный план учебного процесса на 46 недель (углубленный уровень)  
План учебного процесса

Таблица №7

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Учебные занятия (в часах)			Распределение по годам обучения	
			Теоретические	Практические	Аттестация	1-й год (12ч/нед)	2-й год (12ч/нед)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Общий объем часов	<b>1104</b>	<b>110</b>	<b>986</b>	<b>8</b>	<b>552</b>	<b>552</b>
1.	Обязательные предметные области						
1.1	Теория	110	110			55	55
1.2	ОФП					83	83
1.3	Вид спорта «баскетбол»	332		332		166	166
1.4	Основы профессионального самоопределения	166		166		83	83
2.	Вариативные предметные области						
2.1	Судейская подготовка	54		54		27	27
2.2	Спортивное и специальное оборудование	110		110		55	55
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	110		110		55	55
3	Самостоятельная работа	48		48		24	24
4	Аттестация	промежуточная	4		4	4	
		итоговая	4		4		4
5	Соревнования	Согласно календарю соревнований					

**Примерный план-график распределения учебной нагрузки (углубленный уровень 1-2 год обучения) на 46 недель.**

Таблица №8

№ П/П	Предметная область	Периоды тренировок												август	Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль			
1.	Обязательные предметные области														
1.1	Теоретическая подготовка	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	каникулы	2	55	
1.2	Общая физическая подготовка	10	7	6	6	6	6	9	7	7	8		11	83	
1.3	Вид спорта	15	18	17	16	16	16	15	16	18	16		3	166	
1.4	Основы профессионального самоопределения	8	7	7	8	9	9	9	9	9	8			83	
2.	Вариативные предметные области														
2.1	Судейская подготовка		5		5	5	5			4	3		27		
2.2	Спортивное и специальное оборудование	6	8	8	3	2	2	7	8	2	7	2	55		
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	6	5	6	5	5	5	7	5	5	6		55		
3.	Самостоятельная работа											24	24		
4.	Аттестация (промежуточная, итоговая)				2				2				4		
5.	Соревнования	Согласно календарю соревнований													
Итого		50	55	50	50	48	48	53	53	50	53		42	552	

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### 2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

#### 2.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки. На базовом уровне сложности

основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта. Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

### **Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»**

*Б-1год обучения. Теоретическая подготовка по темам:*

- Физическая культура - одно из важных средств всестороннего физического развития Российских людей, их подготовка к высокопроизводительному труду, защите Родины.
- Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Баскетбол - Олимпийский вид спорта.
- Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.
- Общее понятие о строении человеческого организма.
- Моральные качества, свойственные человеку: добросовестное отношение к труду, учебе; трудолюбие, смелость, решительность.
- Основы изучения техники.
- Понятие о физической подготовке.

- Техника безопасности на занятиях баскетболом, нормы поведения на улице и в школе.
- Основные правила баскетбола.
- Оборудование и инвентарь.

Б-2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый народный характер спорта в нашей стране.
- Баскетбол на XXI и XXII Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий баскетболом, инвентарю и спортивной одежде.
- Систематическое занятие спортом (баскетболом).
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника - основа спортивного мастерства баскетболиста. – Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий баскетболом.

Б-3 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Массовый, народный характер спорта в нашей стране.
- Баскетбол на Олимпийских играх: ведущие команды России и их спортивные успехи на международной арене.
- Гигиенические требования к местам занятий баскетболом, инвентарю и спортивной одежде.
- Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
- Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, умения преодолевать трудности, чувства ответственности за свои действия, взаимопомощь.
- Техника-основа спортивного мастерства баскетболиста. Характеристика изучаемых приемов.
- Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
- Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Техника безопасности занятий баскетболом.

Б-4 год обучения. Теоретическая подготовка по темам.

- Развитие детского, юношеского баскетбола. Первенство области, чемпионаты России. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях.
- Костная система и ее развитие, связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение,
- функции, сокращение и расслабление мышц. Краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы.
- Понятие о массаже.
- Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Курение и употребление спиртных напитков - враги здоровья и спортивных достижений.
- Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства баскетболистов.
- Понятие о тактике. Взаимосвязь физической подготовки, техники и тактики. Анализ изучаемых приемов техники и тактических движений.
- Понятие о специальной физической подготовленности.



– Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования, капитана и представителя команды.

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-5 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Техника безопасности.

– Развитие детского, юношеского спорта.

– Школьные спартакиады, чемпионаты России.

– Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, рост, динамометрия, спирометрия, ЧСС, работоспособность, сон, аппетит, общее состояние и самочувствие). Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.

– Основные причины спортивного травматизма и меры его предупреждения при занятиях

баскетболом. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, трещины, переломы).

– Основы спортивного массажа.

– Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической готовности спортсмена.

– Последовательность изучения техники игры. Методика начального обучения: создание представления, разучивание в простейших условиях, закрепление в условиях приближенных к игровым, совершенствование в игре.

– Анализ техники изучаемых приемов. Анализ тактических действий.

– Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Б-6 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Достижения Российских баскетболистов на чемпионатах мира, Олимпийских играх.

– Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе выполнения игровых приемов.

– Действие высокой температуры: ожог, солнечный и тепловой удары.

– Действие низкой температуры: ознобление. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

– Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа / поглаживание, растирание, разминание, потряхивание/.

– Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении технике игры. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение игровых приемов. Определение и исправление ошибок, организация группы при обучении.

– Анализ техники изучаемых приемов игры. Анализ тактических действий.

– Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей и распределение команд на последующие места. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

У-1 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

– Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

– Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях баскетболом. Совместная работа тренера, врача и спортсмена.

- Организация занятий. Структура тренировочного занятия. Понятие о построении тренировочного занятия, его содержании. Характеристика и назначение каждой части тренировочного занятия.
- Физические качества, необходимые баскетболисту; методы и средства воспитания.
- Физическая /общая и специальная/, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовки.
- Назначение технических средств на занятиях – баскетболом. Изучение тактических действий.
- Виды соревнований.
- Организация соревнований в ДЮСШ.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

У -2 год обучения. Теоретическая подготовка по темам:

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.
- Методика тренировки. Всесторонняя подготовка - основа высоких спортивных достижений баскетболиста.
- Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Режимы чередования нагрузок и отдыха и их влияние на развитие физических качеств спортсменов.
- Значение врачебного наблюдения и самоконтроля. Дневник спортсмена.
- Регулирование психического состояния перед соревнованиями. Разминка, ее значение и содержание.
- Приемы техники, применяемые ведущими баскетболистами России и зарубежными баскетболистами. Новое в технике баскетбола на основе анализа крупнейших соревнований сезона.
- Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

### **2.1.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

**Общая физическая подготовка** – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие учащихся; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих баскетболистов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения баскетбола используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие

гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих баскетболистов с учетом специфики баскетбола как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы баскетболистам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим баскетболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

### **Предметная область: Специальная физическая подготовка (углубленный уровень)**

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовки.

Задачи ее:

- Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.
- Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения. Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества баскетболистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния баскетболиста на всех этапах их спортивной карьеры.

### **2.1.3. Предметная область: избранный вид спорта (баскетбол)**

#### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной

тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений: общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

#### ***Группы базового уровня подготовки (1, 2 год обучения)***

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Повороты назад.

**Передача и ловля мяча:** Ловля мяча двумя руками на месте. 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 одной рукой с места.

**Ведение мяча:** Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

**Броски:** Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. 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 прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

#### ***Группы базового уровня подготовки (3,4 год обучения)***

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Повороты вперед. Повороты назад.

**Передача и ловля мяча:** 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. 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 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.

**Ведение мяча:** 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.

**Броски:** Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя. Броски в корзину одной рукой сверху 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 от плеча. 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 прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### ***Группы базового уровня подготовки (5,6 год обучения)***

Остановка прыжком. Остановка двумя ногами.

**Передача и ловля мяча:** 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 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 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 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:** Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча по прямой. 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.

**Броски:** Броски в корзину двумя руками снизу. 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 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.

#### ***Углубленный уровень обучения (1-2 год)***

**Передача и ловля мяча:** Ловля мяча одной рукой при движении сбоку, передача мяча двумя руками (поступательные), передача мяча двумя руками на одном уровне, передача мяча двумя руками (сопровождающие), передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком), передача мяча одной рукой в прыжке, передача мяча одной рукой (встречные), передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

**Ведение мяча:** Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча по зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. 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.

**Броски:** Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой дальние. Броски в корзину одной рукой средние. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту.

**Тактическая подготовка.** Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсменов и их техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с командой противника, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей баскетболистов для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем: изучение общих положений тактики; знание сущности и закономерностей спортивных состязаний; практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»); определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий. На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

#### ***Группы базового уровня подготовки (1, 2 год обучения)***

Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Противодействие получению.

Противодействие выходу на свободное место мяча. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Приемы игры: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. «Передай мяч и выходи». Нападение. Пересечение. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты

***Группы базового уровня подготовки (3, 4 год обучения)***

Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Система личной защиты.

***Группы базового уровня подготовки (5, 6 год обучения)***

Розыгрыш мяча. Атака корзины. 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. 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. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Атака корзины. 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. 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 личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

***Группы базового уровня подготовки (5, 6 год обучения)***

Атака корзины. 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. 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 личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

***Углубленный уровень обучения (1-2 год)***

Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении; индивидуальные действия игрока с мячом: адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий;

групповые взаимодействия: взаимодействие трех игроков-«наведение на двух»; взаимодействие трех игроков-«сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков- «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий при быстром прорыве;

командные действия: эшелонированный быстрый прорыв; нападение против смешанной системы защиты; нападение с одним и двумя центровыми;

применение комбинаций в ходе изученных систем нападения; нападение против зонной защиты один три один, два один два.

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении; выбор места и способы противодействия при применении смешенной системы защиты;

групповые действия: противодействие, взаимодействие трех игроков: «наведение на двух»; «сдвоенному заслону»; «скрестным выходом»;

групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении); в рамках смешенной системы защиты;

командные действия: организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва; смешенная система защиты; зонная защита 1-3-1; 2-1-2;

Противодействие игроков защиты применение изученных комбинаций.

#### **2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)**

Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности и осмысленно выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков. Следовательно, методика формирования самоопределения должна строиться на получении знаний о видах спортивной деятельности, о требованиях, предъявляемых видом спорта к спортсмену, о своих личностных качествах, физических и психологических способностях и возможностях.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель должен создать условия для осознанного выбора юным спортсменом вида спортивной деятельности. Для этого, необходимо использовать различные методы такие как: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагались домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта, практические занятия, самостоятельная работа, педагогическая практика, например, во время тренировочного занятия.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику ведения, передачи мяча и многих других игровых навыков, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся углубленного уровня подготовки являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-



преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

### **2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)**

Для подготовки обучающихся в баскетболе, используют навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

Большое значение для баскетболистов имеют навыки в других видах спорта. В их число входят двигательные навыки, формируемые в базовых видах спорта: гимнастике, акробатике, легкой атлетике, легкоатлетическом кроссе, атлетической гимнастике, тяжелой атлетике, борьбе, волейболе, плавании, лыжах и других. Это: разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, предназначенных для воспитания физических качеств и специальных способностей.

Бег, один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений, служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — отличная разновидность гимнастики для баскетболиста, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

- Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. Различные подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени. Легкая атлетика. Бег. Бег с ускорением до 30 – 40 м. Повторный бег 2 – 3 раза по 20 – 30 м. Бег 30 – 60 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 300 – 500 м. 6-, 12-минутный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание теннисного мяча. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### **Спортивные и подвижные игры, эстафеты.**

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у

занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Методика и содержание «различные виды спорта и подвижные игры».**

### **Подвижные игры как средство обучения игровой деятельности** **Теоретические предпосылки.**

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства. С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол. А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и нормированная нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им. Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме. На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: в виде эстафет и в виде командных состязаний. Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками. Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

*Командные подвижные игры* отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при

условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок.

Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога. Вариативность их содержания и формы практически неисчерпаема. Поэтому в данном разделе пособия мы решили остановиться преимущественно на описании некоторых командных подвижных игр, позволяющих эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся.

### **Обучение игровой деятельности.**

#### **«Коршун и наседка».**

Направленность — комплексное совершенствование разновидностей передвижений и развитие быстроты.

Правила игры. Играют 6—7 игроков. Из числа играющих выбирают «коршуна». Остальные игроки выстраиваются в колонну по одному, располагаясь в затылок друг другу и удерживая впереди стоящего партнера за пояс. Направляющий в колонне выполняет роль «наседки». Для этого он в и. п. занимает параллельную защитную стойку с разведенными в стороны руками. Задача «коршуна» — используя различные финты, прорваться к замыкающему «цыпленку» и осалить его (похитить из выводка) или добиться разрыва цепочки. «Наседка» стремится всячески помешать прорыву «коршуна» — сбережь в целости все свое семейство. С этой целью используются перемещения приставными шагами и другие изученные способы передвижений в защите. Взнявшиеся за пояс «цыплята» повторяют маневры «наседки», чтобы максимально затруднить действия «коршуна» и уберечься от него. Через определенный отрезок времени (24 с — 1 мин) подсчитывают общее количество осаленных игроков и производят смену ролей: «наседка» становится «коршуном», а тот отправляется в хвост «выводка». Игра возобновляется по сигналу педагога.

Определение победителей: лучший «коршун» и лучшая «наседка» определяются по результативности их действий — числу осаленных.

Вариант: соперничают две команды: поочередно направляют своих «коршунов на охоту» в стан противников; побеждает команда, захватившая больше «цыплят».

#### **«Командная перестрелка».**

Направленность — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Правила игры. Играют две команды по 10—12 человек. Для игры можно использовать волейбольную площадку. В каждой команде назначается несколько «стрелков» (4 — 5 игроков), которые занимают исходные позиции в трехметровом коридоре у лицевой линии. Остальные участники выполняют роль полевых игроков и располагаются в соответствующей зоне — на противоположной стороне площадки между средней линией и зоной «стрелков» соперников. Перед началом игры «стрелкам» каждой команды выдают по 2 баскетбольных мяча. Цель — поразить как можно больше полевых игроков соперников, используя изученные способы передач: выбивать можно прямым попаданием только в ноги либо с отскоком от пола в любую часть тела. Полевые игроки стараются увернуться отлетающих мячей, передвигаясь в пределах своей зоны заданным способом (бег, приставные шаги, прыжки на одной или двух ногах и т.п.). Им разрешается ловить мяч и передавать своим «стрелкам». «Подстреленный» игрок выбывает из игры, но при любой удачной попытке ловли мяча своими партнерами один из выбывших участников

возвращается в стан своей команды.

*Определение победителей.* Побеждает команда, первой поразившая всех полевых игроков противника.

*Варианты:* 1) игра проводится на время с итоговым подсчетом количества «подстреленных» игроков в каждой команде; 2) в игру вводятся дополнительные мячи; 3) «подстреленный» игрок не выбывает из игры, а переходит в отряд «стрелков»; 4) полевым игрокам также разрешается поражать соперников в случае произведенной ими ловли мяча.

#### **«Пятнашки мячом».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Из числа играющих выбирают одну или несколько пар водящих. Каждая пара водящих владеет баскетбольным мячом. Остальные играющие располагаются произвольно по всей площадке или на половине площадки. Цель водящих — передавая мяч в движении в своей паре, приблизиться к любому убегающему игроку и касанием мяча запятнать его. Такой игрок меняется ролями с водящим, выполнившим результативное действие. Играющие также владеют одним или несколькими мячами - выручалками, которые могут передавать друг другу, стоя на месте или в движении. Игрока, владеющего мячом, пятнать не разрешается. Продолжительность игры — 10—12 мин.

*Определение победителей.* По итогам игры отмечают наиболее результативных водящих или наиболее ловких игроков.

*Варианты:* 1) меняются способы перемещения игроков по площадке: приставными шагами, прыжками на двух ногах, много-скоками с высоким подниманием бедра и т.п.; 2) игра проводится набивными мячами; 3) каждая пара игроков водит в течение определенного промежутка времени (24 с — 3 мин); 4) каждый игрок владеет мячом и все передвижения выполняет с ведением мяча.

*Организационно-методические указания.* Нарушения правил передвижения с мячом (пробежки), выход за пределы игровой площадки наказывать назначением провинившихся на роль водящих.

#### **«Не давай мяч водящему».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

*Правила игры.* Пятерка игроков (нападающих), стоя на месте по периметру круга диаметром 4 — 5 м, передают между собой баскетбольный мяч, используя все виды изученных передач. Передача ближнему игроку запрещена. Водящий (защитник), располагаясь внутри круга, стремится перехватить мяч. Передающие игроки в течение 24 с вслух подсчитывают общее количество выполненных передач. В случае перехвата водящий может удерживать мяч в течение 5 с. По истечении времени, отведенного нападающим на владение мячом, производится смена водящего.

*Определение победителей.* Побеждает водящий, чьи действия были наиболее эффективными, т.е. позволивший нападающим выполнить наименьшее количество передач.

*Варианты:* 1) передачи выполняются только заданным способом; 2) передачи выполняются набивным мячом; 3) перед сменой водящий выполняет непопулярные задания (ускорения, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на месте и т.п.) столько раз, сколько передач выполнили нападающие; 4) в игре участвуют 7 — 8 нападающих против 2 водящих; 5) соперничают две команды, засылающие в стан противников своих водящих (защитников); роль водящего поочередно выполняет каждый игрок; побеждает команда, совершившая в сумме наибольшее число перехватов или первая

набравшая заданное количество передач; 6) отсчет передач возобновляют снова после каждого перехвата мяча водящим; 7) замену водящего производят после каждого перехвата путем смены ролей между перехватчиком и потерявшим мяч нападающим; побеждают игроки, ни разу или наименьшее число раз побывавшие в роли водящего.

*Организационно-методические указания.* Обманные действия и быстрота передач ведут к победе. В защите проявлять заданную степень активности также в сочетании с финтами.

#### **«Пробей вратаря».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча, защитных передвижений и развитие быстроты, координационных способностей.

*Правила игры.* На ограничительных линиях баскетбольной площадки устанавливается несколько «ворот» шириной 4 — 5 м, штангами которых служат набивные мячи. В каждые «ворота» становится по «вратарю». Они выбраны из числа играющих. Остальные игроки — «пенальтисты» равномерно распределяются на каждые «ворота» и располагаются на расстоянии 7—10 м от них. Каждый «пенальтист» поочередно пробивает «буллит» каждому «вратарю», используя скоростное ведение мяча и обманные движения с переводами мяча с руки на руку, прорывается к одной из «штанг» и стремится коснуться ее свободной рукой — забить гол. Каждый «вратарь», передвигаясь с ведением мяча в створе «ворот» (строго по линии), пытается сохранить их неприкосновенность, для чего необходимо осалить спину нападающего до касания им «штанги». Добивать мяч, т.е. повторно атаковать «ворота», не разрешается.

*Определение победителей.* После выполнения «буллитов» каждым игроком в каждые ворота подсчитывается суммарное количество результативных действий «вратарей» и «пенальтистов». Таким образом выявляют лучших в каждом амплуа.

*Варианты.* 1) «вратарь» выполняет ведение слабой рукой или двумя мячами; 2) соперничают две команды по 6 — 7 игроков, «буллиты» выполняются в «ворота» соперников, а команду-победительницу определяют по разнице забитых и пропущенных мячей; 3) «штанги» устанавливают по углам трехсекундных трапеций (на линиях штрафного броска и на лицевых линиях), «вратарь» располагается либо внутри, либо снаружи трапеции и действует по тому же принципу.

#### **«Дриблеры в круге».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча, выбивания мяча и развитие быстроты, координационных способностей.

*Правила игры.* В центральном круге баскетбольной разметки или в специально нарисованных на площадке кругах того же диаметра располагаются по 5 — 6 игроков с мячами. По сигналу педагога они выполняют ведение мяча, не выходя из круга. Цель — выбить мяч у других дриблеров, сохранив свой. Дриблер, потерявший мяч, выбывает из игры.

*Определение победителей.* Побеждают оставшиеся в каждом круге игроки.

*Варианты.* 1) состязания проводятся в несколько этапов — победившие в первом туре игроки образуют полуфинальные или финальные пульки, проигравшие соперничают в утешительных играх; 2) игру проводят многократно до тех пор, пока кто-либо из участников не одержит 2 или 3 победы; 3) продолжительность игры регламентируется временем (24 с — 3 мин), за каждое выбивание мяча начисляется 1 призовое очко, а дриблеры, у которых выбили мяч, остаются в круге, но получают по 1 штрафному очку за каждую потерю; победителя определяют по наибольшему числу набранных призовых очков за вычетом штрафных; 4) соперничают две команды, в каждом круге располагается равное количество дриблеров от каждой команды, мячи

выбивают только у соперников, команду-победительницу определяют по одному из вышеприведенных правил.

#### **«Салки с ведением мяча».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

*Правила игры.* Каждый игрок владеет мячом. Назначается один или несколько водящих, которых снабжают отличными от других мячами. По сигналу педагога играющие начинают произвольное передвижение по всей игровой площадке. Водящие стремятся догнать любого дриблера и осалить его свободной рукой. Осаленный игрок меняется с водящим ролями и соответственно мячами.

*Определение победителей.* Побеждают ни разу не осаленные игроки или пребывающие в роли водящих наименьшее количество раз.

*Варианты.* 1) каждый играющий находится в роли водящего в течение ограниченного времени (24 с — 2 мин) и стремится осалить как можно больше дриблеров — определяется лучший водящий; 2) регламентируется способ ведения мяча (слабейшей рукой на протяжении всей игры, на отдельных участках площадки или ограниченное сигналами педагога время; с чередованием видов дриблинга по сигналу или в указанных местах и т. п.); 3) варьируются способы перемещений с мячом (спиной вперед, прыжками на двух ногах, на одной ноге и т.п.); 3) вводятся специальные условия осаливания игроков (только сильнейшей рукой, только после перевода мяча с руки на руку заданным способом и т. п.); 4) командные салки — две команды (по 6 — 8 игроков) размещаются каждая на своей половине площадки, поочередно 1 — 3 игрока отправляются на сторону противника и в течение 24 с стремятся осалить как можно больше соперников, одного и того же игрока можно салить неоднократно, подсчитываются и сравниваются результативные действия водящих обеих команд, победа в каждом микропоединке приносит в копилку команды 1 очко, команда- победительница определяется по сумме набранных очков.

#### **«Воробьи и вороны с ведением мяча».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие быстроты.

*Правила игры.* Играют равные по численному составу команды (6 — 8 человек), условно названные «воробьи» и «вороны». Все игроки владеют мячами. Каждая команда выстраивается в шеренгу на лицевой линии. По сигналу педагога играющие начинают встречное перемещение с ведением мяча заданным способом: ходьбой с высоким подниманием бедра («цапля»), ходьбой в выпадах, бегом с прямыми ногами вперед, прыжками на двух ногах спиной вперед и т. п. Когда шеренги соперников сблизятся на дистанцию до 2 м, педагог останавливает дальнейшее их продвижение и предлагает выполнить ведение мяча на месте с элементами жонглирования: ведение мяча вокруг одной или двух ног в широкой стойке, в выпаде или с изменением и. п. с переводами мяча с руки на руку (с изменением высоты отскока). Спустя 10 — 15 с он по слогам произносит название одной из команд с паузой перед последним слогом. Игроки названной команды, не прекращая ведения мяча, устремляются вдогонку соперников, которые убегают на и. п. за свою лицевую линию, используя скоростной дриблинг. Цель — осалить как можно больше убегающих. Подсчитывается общее количество осаленных игроков с начислением 1 очка за каждого из них, и обе команды вновь приходят на и. п. Игра возобновляется по сигналу педагога с выполнением новых заданий в ведении мяча.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая наибольшее число очков по итогам всех стартов.

*Вариант:* осаленные игроки забираются «в плен» и в следующем старте выступают уже на стороне соперников, победителя определяют по численному составу команд по окончании игры.

#### **«Чехарда с ведением мяча».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча и развитие координационных способностей, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Соперничают две или несколько команд с равным и парным количеством участников (6 — 8 человек). Команды выстраиваются в колонну по одному за линией старта и рассчитываются по два. Напротив каждой команды на полу на одной продольной линии обозначают 4 круга диаметром 50 — 60 см на расстоянии 3 — 4 м друг от друга. По сигналу направляющие начинают ведение мяча в направлении первого круга, вбегают в него и, не прекращая ведения мяча на месте, принимают положение полунаклона вперед с опорой свободной рукой в колено впереди стоящей одноименной ноги (спина прямая, голова опущена). Следом стартуют их партнеры по паре. Совершив скоростное ведение мяча и достигнув впереди проследовавших игроков, они посылают мяч вперед с одновременным прыжком через своих товарищей (ноги врозь) с упором в их спины. Возобновляя ведение мяча, преодолевшие препятствие игроки достигают следующих размеченных кругов и занимают то же и. п., что до этого занимали партнеры. Через них после короткого разбега прыгают стартовавшие первыми игроки и т.д. Попадая в последний круг, игрок не покидает его, пока партнер не совершит прыжок через него вперед, рывок к промежуточному финишу и не преодолеет этот же отрезок дистанции теми же способами в обратном направлении. Неподвижному дриблеру за это время необходимо повернуться кругом и принять ту же позу. Вторую часть дистанции каждая пара преодолевает аналогично. После финиша мячи, как эстафетные палочки, передаются следующей паре в каждой команде. Она стартует и перемещается в той же последовательности и т.д.

*Определение победителей.* Побеждает команда, первой закончившая чехарду.

*Варианты.* 1) многократная чехарда — игроки каждой команды заранее занимают заданное положение на дистанции 3 — 4 м друг от друга, первым стартует замыкающий, он последовательно перепрыгивает через все созданные партнерами преграды и занимает место направляющего, следом стартует очередной замыкающий и т.д., выигрывает команда, последний игрок которой первым пересечет финишную черту; 2) чехарда заканчивается броском в корзину после ведения мяча или результативным добиванием мяча после неудачной первой попытки.

#### **«На свои места».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ведения мяча, проход-броска, броска в прыжке и развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

*Правила игры.* Две команды, состоящие из 5 — 7 занимающихся, выстраиваются в шеренги на линии штрафного броска спиной к ближним корзинам. По сигналу педагога игроки каждой команды одновременно стартуют в направлении центральной линии и обратно к своим щитам, завершают скоростное ведение мяча броском одной рукой сверху. При неудачном броске мяч следует добить в прыжке. После результативного броска мяча необходимо, используя ведение мяча, как можно быстрее вернуться на свою и. п.

*Определение победителей.* Побеждает команда, все игроки которой первыми возвратились на и. п., не совершив технических ошибок.

*Варианты.* 1) ведение и бросок мяча выполняются только слабой рукой; 2) мяч переводится на другую руку при смене направления движения.

#### **«21 очко».**

*Направленность* — комплексное совершенствование штрафных бросков и развитие скоростной выносливости.

*Правила игры.* Три команды, по 2 игрока в каждой, соревнуются в точности штрафных бросков. В и. п. все пары игроков располагаются на линии штрафного броска. Впереди стоящие игроки одновременно (по команде педагога) совершают штрафные броски мяча и устремляются на подбор своих мячей для добивания (добивать мяч следует с того места, где он подобран). Далее передают мячи партнерам и либо вновь занимают позицию на линии штрафного броска в случае результативно выполненного первого броска мяча, либо совершают рывок к центральной линии, а затем уже на и. п. в случае промаха. Партнеры выполняют те же действия и т.д. Начисление очков идет по следующей схеме: результативный штрафной бросок мяча — 3 очка, результативное добивание после подбора мяча в воздухе — 2 очка, результативное добивание после подбора мяча с пола — 1 очко. На подбор отскока можно идти только тогда, когда мяч коснется дужки кольца, т.е. соблюдая правила баскетбола.

*Определение победителей.* Игра ведется строго до 21 очка. Если команда превысит необходимую сумму, все набранные очки сгорают и отсчет начинают сначала.

*Варианты.* 1) наказанием за неточный штрафной бросок могут быть: сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу, приседания, прыжки и другие непопулярные действия; 2) каждый игрок команды должен набрать 21 очко.

#### **«Выбивалки в бросках мяча».**

*Направленность* — комплексное совершенствование дистанционных бросков и развитие быстроты.

*Правила игры.* На каждой корзине играют 5 — 6 участников. Проводится состязание в точности средних или дальних бросков мяча в прыжке. Игроки с мячами выстраиваются в колонну по одному и выполняют броски поочередно друг за другом с одной и той же позиции. Направляющий выполняет бросок мяча первым и идет на подбор. Если бросок результативный, он с мячом сразу выходит на новую точку. Если бросок неудачный, то выход на новую точку осуществляется после добивания мяча. Причем его необходимо осуществить как можно быстрее, пока следующий снайпер не поразил корзину. В противном случае сзади стоящий игрок своим попаданием «выбивает» из игры бросающего перед ним и промахнувшегося соперника. Осуществлять очередной дистанционный бросок мяча можно, только когда предыдущий игрок освободит позицию, с которой бросал. Добивать мяч следует с места подбора и без нарушения правила пробежки.

*Определение победителей.* Соревнование в точности и скорострельности продолжается до выявления единоличного победителя. При многотуровой системе состязаний подсчитывают общее количество набранных каждым участником очков из расчета: первое место — 6 очков, второе — 5, третье — 4 и т.д.

*Варианты:* 1) броски мяча выполняются с одной и той же точки, позицию изменяют после определения победителя; 2) чередуют броски мяча с дальней и средней дистанций; 3) состязания проводят до трех побед одного из снайперов; 4) очередность выполнения бросков мяча с первой точки определяется жребием, с других — порядком выбывания из игры в предыдущей «перестрелке».

#### **«Двухэтажный баскетбол»**

*Направленность* — комплексное совершенствование игровых приемов и развитие силовых качеств.

*Правила игры.* Соперничают две команды с нечетным количеством игроков (7—9). Продолжительность — 2 периода по 5 — 7 мин. Каждая пара игроков образует «двухъярусного» баскетболиста, для чего один из партнеров взбирается на плечи другому и тот удерживает его за ноги. Игроки, оставшиеся без пары, выполняют функции разыгрывающих. Играют по правилам баскетбола, но действия «двухъярусных» баскетболистов не ограничиваются



правилами передвижений с мячом. Завершать атаку броском мяча могут только «двухъярусные» игроки. Каждые 1 — 2 мин им разрешается менять положение игроков в паре.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### **Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности**

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

### **Обучение игровой деятельности.**

#### **«Борьба за мяч».**

*Направленность* — комплексное совершенствование ловли-передачи мяча, приемов противодействия, индивидуальных тактических действий и развитие быстроты, координационных способностей.

*Правила игры.* На одной половине площадки соперничают две команды по 5 — 7 игроков. Продолжительность противоборства 5— 10 мин. Мяч вводится в игру вбрасыванием между двумя любыми игроками противоположных команд на линии штрафного броска, как при спорном. Команда, завладевшая мячом, стремится как можно дольше сохранить его, используя передачи между партнерами и перемещения без мяча. Противники оказывают активное противодействие розыгрышу мяча, пытаются перехватить его. Цель — сохранить контроль над мячом в течение 24 с и не позволить сделать это соперникам. При нарушении правил соперниками команда сохраняет владение мячом и вбрасывает его из-за боковой линии. Отсчет времени продолжается. При переходе мяча к другой команде игроки меняются ролями. Удержание мяча в течение заданного времени сопровождается начислением 1 или 2 очков.

*Определение победителей.* Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

*Варианты.* 1) очки начисляются за выполнение 10—20 передач без потери мяча; 2) регламентируются способы выполнения передач (например, передавать мяч только сверху); 3) вводятся ограничения на действия более сильной рукой (осуществлять передачи либо слабой рукой, либо двумя руками); 4) отдельные действия сопровождаются начислением премиальных очков (например, за эффективную передачу слабой рукой).

#### **«Мяч ловцу».**

*Направленность* — комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий и развитие физического потенциала в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* Две команды по 6 — 7 человек в каждой играют на баскетбольной площадке. Продолжительность — 2 периода по 10 мин. Из числа своих игроков каждая команда выбирает «ловца», который занимает неподвижную позицию в полукруге области линии штрафного броска на стороне противников, стоя на полу или на возвышении (например, на стуле). Игра проводится по правилам баскетбола. Игроки противоборствующих команд, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности, стремятся перевести мяч в зону соперников и передать его своему «ловцу». За

каждый результативный бросок-передачу начисляется 2 очка. Полевым игрокам не разрешается входить в «зону ловца».

*Определение победителей.* Победитель выявляется по наибольшему количеству набранных очков.

*Варианты.* 1) ограничивается количество касаний мяча игроками одной команды до завершающей передачи «ловцу»; 2) вводится запрет на отдельные игровые приемы или на их использование на ограниченных участках площадки (игра без ведения мяча или без ведения мяча в зоне соперника и т.п.); 3) регламентируется способ броска-передачи мяча «ловцу» (бросок мяча в движении, передача более слабой рукой и т.п.) или количество игроков, направляющих мяч «ловцу» (выбираются 1 — 2 игрока в отличной от других форме, только они могут завершать командные действия); 4) лимитируется время вывода мяча в передовую зону или время на организацию атаки.

### **«Каждый за себя».**

*Направленность* — комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

*Правила игры.* В игровом противоборстве участвуют 3 игрока. Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность — 5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча — 2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

*Определение победителей.* Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей.

*Вариант:* регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальше от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

### **«1<sup>х</sup>1 по всей площадке».**

*Направленность* — комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

*Правила игры.* Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10—12) или заброшенных мячей (3 — 5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

*Вариант'*, продолжительность единоборства ограничивается временем (3 мин) или достижением определенной разницы в счете.

### **«1 x 1 с промежуточным».**

*Направленность* — комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

*Правила игры.* На каждой корзине по 2 занимающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой — только в защите. Нападающий для обыгрывания защитника может использовать помощь партнера — неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»). Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5сек. выполнять

обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди». Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко — защитнику. Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится «промежуточным», «промежуточный» — атакующим нападающим, а тот — защитником. Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

*Определение победителей.* Когда каждый занимающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

*Варианты.* 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

### **«Уличный баскетбол».**

*Направленность* — комплексное совершенствование игровых навыков нападения и защиты в условиях противоборства.

*Правила игры.* Несколько команд соперничают по системе с выбыванием. Игра проводится на одну корзину. Каждая команда состоит из 3 человек.

Противоборство начинает одна из команд по жребию. Соблюдаются основные правила игры в баскетбол. Но начисление очков идет по принципу: двухочковое попадание — 1 очко, трехочковое — 2. Пробиваются только командные фолы: после того как игроки одной из команд в сумме наберут 4 замечания, пробивается 1 штрафной бросок ценой в 1 очко. При нарушении правил игроками защищающейся команды соперникам предоставляется возможность для повторной атаки. После каждой результативной атаки происходит переход мяча к соперникам. Все новые атаки после овладения мячом противоположной командой должны начинаться из-за трехочковой линии. Добивать свои броски мяча после подбора можно.

*Определение победителей.* Игра ведется до 15 очков, или достижения одной из команд преимущества в счете в 6 очков, или в течение фиксированного отрезка времени (8 мин), а в случае равного счета по истечении игрового времени — до забитого мяча.

### **«Баскетбол без ведения мяча».**

*Направленность* — комплексное совершенствование техникотактического и физического потенциала в режиме игровой деятельности.

*Правила игры.* Две команды соперничают по правилам игры в баскетбол, но без использования ведения мяча. Попытка применения одноударного ведения мяча или дриблинга наказывается как нарушение правил — мяч передается соперникам. Продолжительность — 5—10 мин.

*Определение победителей.* Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

*Варианты.* 1) ведение мяча запрещается только на половине площадки — в своей тыловой или передовой зоне; 2) лимитируется количество попыток применения ведения мяча (например, не более 2 раз за атаку и т.п.); 3) регламентируется вид применяемого ведения мяча (например, разрешается использовать только атакующее ведение мяча для завершения атаки и т.п.).

### «Баскетбол двумя мячами».

*Направленность* — комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

*Правила игры.* Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность — 5—10 мин.

*Определение победителей.* Используется традиционный принцип определения победителей — по набранным очкам.

*Варианты,* игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

#### **2.1.6. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Тренерская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся ДЮСШ к деятельности в качестве судьи и инструктора по баскетболу. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по баскетболу. В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в баскетболе;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с баскетболистами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по баскетболу.

#### **Программный материал**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

#### **Базовый уровень 1-2 год обучения**

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

Составить конспект и провести разминку в группе.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

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

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

#### **Базовый уровень 3-4 год обучения**

Умение вести наблюдение за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

### **Базовый уровень 5 год обучения**

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала, данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического счета.

### **Базовый уровень 6 год обучения**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

### **Углубленный уровень 1-2 год обучения .**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-баскетболу.
3. Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи и секретаря. Составление календаря игр.

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

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

### **2.1.7. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)**

#### **Баскетбольное оборудование**

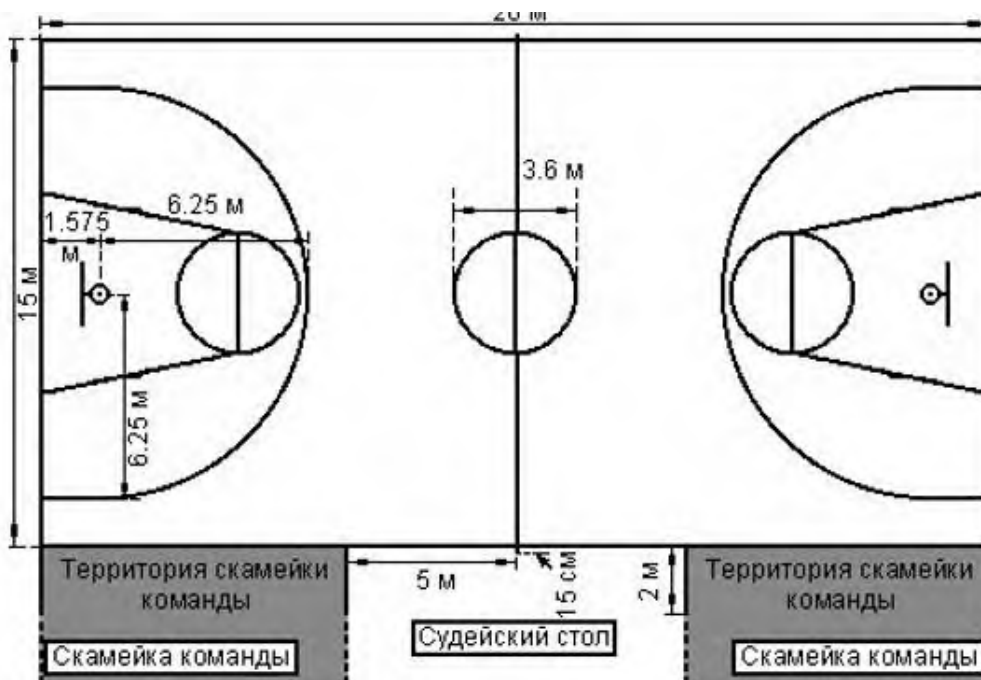
Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения.

Оборудование баскетбольной площадки

Международная федерация баскетбола FIBA установила определенные требования по организации пространства для игры в баскетбол.

#### **Игровая площадка.**

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

### **Потолок**

Играть в баскетбол можно в помещении с потолком не ниже 7 м.

### **Освещение**

Баскетбольные матчи можно проводить только на хорошо и равномерно освещенных аренах. Источник света не должен слепить ни игроков, ни судей.

### **Линии.**

Для нанесения линий необходимо использовать одинаковую краску (лучше всего белого цвета). Все наносимые черты должны быть одного размера (5 см в ширину) и хорошо заметными.

### **Лицевые и боковые линии**

Короткие стороны баскетбольной площадки должны быть ограничены двумя лицевыми линиями, а длинные стороны – двумя боковыми. Они не относятся к игровой зоне.

Всевозможные препятствия, например, скамейки для игроков, должны находиться на безопасном расстоянии от баскетбольного поля (не менее 2 м).

### **Центральная линия**

Посередине зала должна быть проведена черта параллельно лицевым направляющим, начиная с середины боковых границ. Выступ центральной линии за боковые границы должен быть 15 см.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска

Параллельно с лицевыми направляющими отмечают линию штрафного броска. Самый дальний ее угол должен находиться на расстоянии 5,8 м от внутренней границы лицевой линии. Длина данной линии составляет 3,6 м. Если мысленно соединить середины двух лицевых линий, то именно в этом месте должна размещаться середина линии штрафного броска.

Баскетбольная площадка имеет ограниченные зоны, которые очерчены лицевыми линиями, линиями, от них начинающимися, и линиями штрафного броска. Внешние края данных областей должны располагаться на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваться на внешней границе линий штрафного броска. Все эти линии, помимо лицевых, входят в ограниченные

зоны, которые могут быть покрашены в другой цвет, но одинаковый с цветом центрального круга.

### Центральный круг

В середине баскетбольной площадки должен располагаться центральный круг радиусом 1,8 м. Эта часть площадки должна быть такого же цвета, как ограниченные зоны.

### Зона трехочковых бросков

Команда может забивать трехочковые броски с любого места баскетбольной площадки, кроме зоны около корзины противоположной команды, которая ограничена:

двумя параллельно расположенными чертами, которые начинаются с лицевой линии на расстоянии 6,25 м от места на площадке, полученного при пересечении с ним перпендикулярной линии, идущей из центра корзины противоположной команды. Длина линии от этого места до внутренней границы середины лицевой линии должна составлять 1,575 м;

полукругом размером 6,25 м в радиусе до внешней границы его линии с центром в месте, описанном выше, до соприкосновения с параллельными линиями.

Трехочковая/двухочковая зоны



### Зоны скамеек команд

Игроки должны сидеть за пределами площадки в строго отведенной зоне, где располагаются столик секретаря и скамейки для команд. Каждый участок должен быть ограничен чертой, которая является продолжением лицевой линии, длиной как минимум 2 м, и другой чертой длиной не менее 2 м, которая наносится на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

Положение секретарского столика и скамеек/стульев для замены



На рисунке ниже изображено расположение скамеек и стульев для запасных игроков и секретарское место во время проведения официальных состязаний FIBA. Такое же расположение рекомендуется и для других видов состязаний.



#### Счетный стол и скамейки/стулья замены

Члены судейской команды должны иметь хороший обзор игровой площадки. Для обеспечения обзора скамейки и стулья для замен должны быть меньше по размеру, чем судейские стулья. А столик и стул для секретаря могут находиться на возвышении.

#### Как выбрать баскетбольное оборудование

Гарантией безопасных баскетбольных тренировок является грамотно обустроенная баскетбольная площадка. Но выбрать качественное и прочное оборудование далеко не просто.

#### Требования к баскетбольной корзине

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца.

Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16–20 мм.

Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры.

- Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45–46 см.
- между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см.
- Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока.
- Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40-45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

Игра в баскетбол существует уже несколько тысячелетий, и на протяжении всего этого времени баскетбольное оборудование постоянно обновлялось и совершенствовалось. Это коснулось и щита. Сегодня существуют общие параметры этого оборудования, которые нужно принимать во внимание при монтаже и использовании.

#### Требования к баскетбольному щиту

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании.

Параметры щита для игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м. Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям.

Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины.

Баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков.

Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

Функциональность и разновидность баскетбольных щитов



С точки зрения функционального использования все щиты делятся на стационарные и мобильные. Оба варианта баскетбольного оборудования могут использоваться и для профессиональных, и для любительских игр.

Мобильные щиты и стойки, используемые в профессиональном баскетбольном спорте, устанавливаются на игровых аренах и площадках, где играют и в другие спортивные игры, а также проводят концерты. Установка этого баскетбольного оборудования производится очень просто.

Стационарное баскетбольное оборудование монтируется на аренах, где играют только в баскетбол.

Баскетбольное оборудование для любительского спорта может несколько отличаться от вышеописанных вариантов. Такие щиты приобретают в основном для школ, монтируют на небольших спортивных комплексах, а также используют для игры дома. Все зависит от вида крепежных соединений щита и стойки.

Разновидности баскетбольных корзин

При выборе данного баскетбольного оборудования нужно иметь в виду, что корзины делятся на профессиональные и любительские.

Кольца для профессионального баскетбола отличаются не только по цене, но и по технологическим критериям. Большинство описанных выше параметров относятся к профессиональному баскетбольному оборудованию. Корзины для профессионалов должны иметь систему амортизации – это их основное отличие. Именно благодаря амортизаторам можно продлить время использования щитов и колец в профессиональном спорте.

Во время игры баскетболист цепляется за корзину, и тут срабатывает система, которая компенсирует энергию и вес игрока, препятствуя изменению формы крепежных соединений. На отскок мяча система амортизации не влияет. При оказании какой-либо нагрузки на корзину, кольцо может сдвинуться не более чем на 30 градусов относительно щита, а затем оно возвращается в первоначальное положение. Любительское баскетбольное оборудование не имеет амортизаторов, но многие варианты оснащены антивандальной защитой, которая предполагает наличие дополнительных ребер жесткости в крепежных элементах.

Какой баскетбольный мяч выбрать.

Выбирая мяч, вы должны исходить из того, где вы будете играть в баскетбол: если на улице, то вам нужен мяч outdoor, если внутри помещения – indoor.

Indoor – идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама.

Indoor/outdoor оборудование – это баскетбольный мяч, который можно использовать для игры как в помещении, так и на улице на асфальтированных площадках. Но практика показывает, что самый лучший вариант для игры в зале – это мяч indoor. Конечно, идеальное решение – это иметь два качественных мяча для игры в баскетбол на открытой и закрытой площадках.

Данное баскетбольное оборудование должно иметь форму сферы, поэтому при покупке внимательно осмотрите мяч, чтобы выявить дефекты формы или поверхности. Раскрутите его на пальце либо на полу: таким простым способом вы сможете оценить, правильную ли форму имеет ваш мяч.

Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер (к примеру, 7).

Накачайте мяч. Когда вы роняете мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см. Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и понаблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г.

В женском баскетболе используются мячи размера №6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г.

Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет.

Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

**2.1.8.** Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам:

*Задачи самостоятельной работы:*

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.

Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных.

Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

## **2.2. Календарные учебные графики**

(Приложение №1).

## **2.3. Объемы учебных нагрузок**

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности. Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры тренировочных и соревновательных нагрузок.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В

частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.
5. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток. Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

### **Методические материалы.**

#### **2.4.1. Общие черты структуры тренировочного занятия**

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания тренировочного занятия составляют единое целое. Однако, теория тренировочного занятия является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного занятия, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме тренировочного занятия с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного

процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного занятия по баскетболу. Однако тренер-преподаватель должен творчески походить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;  
игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;  
повторный;  
игровой;  
круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части: 1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники упражнений в баскетболе. 2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

для овладения и совершенствования техники;  
развития быстроты и ловкости;  
развития силы;  
развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;  
переменный;  
интервальный;  
игровой;  
круговой;  
контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организма необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части: 1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.

2. Подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются:

легкодозируемые упражнения;

умеренный бег;

ходьба;

относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

равномерный;

повторный;

игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

#### **2.4.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровня сложности)**

##### **Общая физическая подготовка.**

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими баскетболистами в группах базового уровня подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

##### ***Программный материал по общей физической подготовке.***

###### ***Строевые упражнения.***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнуты 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

вперед 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 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, с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

### **Развитие физических качеств.**

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости. Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. Относительная сила – сила приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

### **Методы развития силы.**

1. Метод максимальных усилий: характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. Метод средних усилий предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

3. Метод динамических усилий – основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

4. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

5. Метод сопряженных воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

### **Упражнения для развития силы.**

1. Подбрасывание и ловля гири или набивного мяча на высоту 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнение двумя руками, а затем, по команде преподавателя, поочередно каждой рукой;

2. Жим штанги лёжа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги – до 70% от собственного веса игрока;
3. Жим штанги стоя. Вес штанги – до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется со страховкой;
4. Передвижение в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, «блином», от штанги или набивным мячом в руках;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз;
6. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу;
7. Забегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками, толчком двумя, одной;
8. Различные виды передвижений с отягощением;
9. Упражнений для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев: вырывание набивных мячей, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера;
10. Игра в волейбол, гандбол, футбол с отягощениями в виде манжетов, поясов.
11. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках, внизу (гири, «блины» от штанги). Баскетболист должен подтягивать отягощения к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

#### **Упражнения для развития взрывной силы.**

1. Толкание набивного мяча ногами из положения сидя, лежа.
2. Передачи набивного мяча одной рукой от плеча, снизу, из-за головы.
3. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
4. То же – с ведением мяча; то же – с двумя мячами.
5. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
6. Быстрые передачи «блина» или гири двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
7. Передачи «блина» или гири весом до 20 кг из рук в руки в кругу, из 3-4 игроков.
8. Передачи набивного мяча ногами, голеностопами в парах игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

**Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частоту движения.

Основным методом воспитания быстроты выполнения различных движений является повторный метод с максимальной быстротой. Длительность отдыха между повторениями должна позволять спортсмену практически полностью восстановиться. Количество повторений должно быть такое, которое спортсмен может выполнить без значительного снижения быстроты. Особенно эффективны упражнения в виде различных эстафет и соревнований на быстрейшее их выполнение.

Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать скоростно-силовые упражнения, так как в баскетболе быстрота связана с мышечной «взрывной» силой. Примером таких упражнений могут быть прыжки и прыжковые упражнения с отягощениями.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

1. Семенящий бег. Сущность упражнения состоит в частых сокращениях и расслаблениях мышц голени при мелких движениях стопы и голени.
2. Бег с высоким подниманием бедра. Бедро поднимается до горизонтального положения, голень свободно висит. Опорная нога ставится на носок (она должна быть выпрямлена, чтобы составить прямую линию с туловищем), плечи слегка подаются вперед, руки свободно опущены.

3. Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени вперед,

4. Бег с захлестыванием голени назад.

5. Бег прыжками с ноги на ногу.

6. Бег у стены в упоре стоя. Стать прямо лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага от нее, взяться за рейку на уровне пояса, туловище прямое, пятками касаться пола.

7. Бег вверх по лестнице. Выполняется в быстром темпе, полностью отталкиваться опорной ногой, высоко поднимая бедра.

8. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

9. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Дистанция до 50 м.

10. Передача мяча в парах во время быстрого бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

11. Быстрый бег с поворотами на 360 градусов. Дистанция от 30 до 50 м.

12. Ведение на максимальной скорости с поворотами. Дистанция от 30 до 65 м.

13. Быстрые передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

14. Один игрок выполняет броски по кольцу, два остальных подают ему мячи (на тройку два мяча). Как только мяч выпущен из рук, сразу же следует передача. Выполняют 10-15 бросков.

15. Ведение мяча на максимальной скорости от лицевой до линии штрафного броска, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной линии и обратно.

**Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно - сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость к длительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

**Методы развития выносливости.**

**Методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой** (в практике их часто называют сокращенно «метод равномерной тренировки» и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью, от 30 мин. до 2-х часов и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

**Метод интервальной тренировки** характеризуется тоже двумя вариантами.

В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время



отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

1..Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- а.) от лицевой линии до штрафной и обратно;
- б.) до центра и обратно;
- в.) до противоположной штрафной и обратно;
- г.) до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3.Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и, как только мяч один раз ударится о площадку, ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

4. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

5.Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. с уменьшением времени отдыха .

**Ловкость** - это способность человека к осуществлению сложно-координированных двигательных актов.

Основным методом воспитания ловкости является повторный.

Специальная ловкость имеет две разновидности: 1) акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, во время игры, в защите; 2) прыжковая ловкость – умение владеть своим телом в безопорном положении. Средствами для развития ловкости, как способности баскетболиста быстро переключаться с одних действий на другие, являются подвижные и спортивные игры, бег с препятствиями, различные сочетания акробатических упражнений, гимнастические упражнения на снарядах, изменение способа выполнения упражнений, прыжки в глубину или длину из положения стоя спиной к направлению прыжка, жонглирование мячами, прыжки на батуте, упражнения на равновесие.

#### **Упражнения для развития общей ловкости.**

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.

2.Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3.Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание..

5. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

6. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

7. Стойка на руках..

8. Ходьба на руках.

#### **Упражнения для развития специальной ловкости.**

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.

9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Партнёры, вращающие скакалку, также ведут мяч.

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения для расслабления работавших мышц.

Средства воспитания гибкости: упражнения из гимнастики, легкой атлетики.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

### **Специальная физическая подготовка.**

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий баскетбола. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых баскетболисту качеств, умений и навыков.

### ***Программный материал по специальной физической подготовке***

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике баскетболистов является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике.

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагом 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, чесночный 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 50м); 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 голених, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.*

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

гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «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.

*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 – 3м.

*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).

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому,

выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы ее проявления:

активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям;

пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

#### **Упражнения для выполнения обманных движений.**

Упражнения выполняются с различной амплитудой движения.

1. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
2. Обманные движения головой стоя на месте и в движении.
3. Обманные движения руками. Финты на передачу мяча и на бросок выполняются с мячом, на ловлю без мяча.
4. Выполнение поворота плечом вперед, назад. Вышагивание одной ногой, вторая опорная.
5. Обыгрывание неподвижного препятствия (стула, манекена) в движении. Игрок с мячом делает рывок к препятствию, обыгрывает его поворотом или другим финтом и продолжает движение к кольцу. Завершается упражнение броском по кольцу.
6. Игра 1x1 без мяча. Нападающий начинает движение по сигналу от лицевой линии и старается обыграть защитника финтами. Темп выполнения упражнения сначала средний, затем возрастает до быстрого. Защитник должен в первую очередь поддерживать правильную стойку, следить за работой ног. Его задача - как можно дольше не дать нападающему себя обойти.

### **2.4.3. Методический материал по предметной области «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

#### **Методические рекомендации.**

Для правильного и последовательного обучения технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

#### **Последовательность обучения:**

- техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;

- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;
- техника остановки в два шага:
- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
  - внезапная остановка по сигналу;
  - остановка после ловли мяча;
  - остановка после ведения мяча;
- техника поворотов:
- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
  - то же, но с мячом;
  - выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
  - то же, но против активно действующего защитника;
  - выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.
- техника передач мяча:
- передача и ловля мяча, стоя на месте;
  - то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
  - передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
  - передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
  - передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимися навстречу друг другу; параллельно;
  - передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.
- подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:
- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
  - из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
  - удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
  - завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
  - передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, переключать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:
- характерные ошибки при ловле:
- игроки останавливаются;
  - подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
  - бегут с мячом лишний шаг;
  - не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.
- характерные ошибки при ловле:
- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
  - передают мяч близкому игроку слишком сильно.
- бросок мяча после ведения:
- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;

- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
- бросок мяча в движении после ловли:
- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
  - если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.
- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*
- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
  - в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.
- *вырывание и выбивание мяча:*
- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
  - для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.
- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:
- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
  - задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.
- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:*
- Броски в прыжке с 4-5м.
  - Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
  - То же, но с пассивным и активным защитниками.
- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*
- Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
  - То же по заданию.
  - То же, повторяя действия соупражняющегося.
  - Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.
- *ловля катящегося мяча:*
- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
  - при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.
- *нападение быстрым прорывом:*
- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
  - обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
  - передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.
- *перехват мяча:*

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
  - перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
  - то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
  - то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
  - перехват мяча удвигающегося нападающего.
- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*
- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
  - то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
  - пассивное сопротивление защитника;
  - активное сопротивление защитника;
  - в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.
- *бросок одной и двумя руками в прыжке:*
- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
  - в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.
- *бросок одной рукой с замахом:*
- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.
- *передачи мяча в движении:*
- базовым элементом является разноименная координация действий;
  - после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
  - передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
  - затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.
- *персональная защита:*
- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
  - игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
  - игра на один щит 2х2, 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально, стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.
- *позиционное нападение:*
- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
  - обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
  - нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.
- *зонная защита:*
- наиболее распространенная зона 2-1-2;

- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекал своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

## • ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

• **Взаимодействие двух игроков** – к основным способам относятся способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

• **«Передай мяч и выходи»** - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Игрок 5 передает мяч центральному 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево,

• получает ответную передачу и атакует корзину.

• **«Передай мяч и выходи» с финтом на заслон** – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

• Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

**Заслон** – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

• Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

• При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

• Игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

• Игрок 2 ставит передний заслон для партнера 1. Игрок 1, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 2, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.

• **Передний заслон** применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

• **Наведение** – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

• *Варианты наведения:*



- а) наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником.
- *Использование финтов при наведении:*
- а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
- б) для атаки из-под щита – игрок 1, передав мяч крайнему нападающему 2, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 1 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 1 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.
- Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.
- **Взаимодействие трех игроков.**
- Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.
- **«Треугольник»** - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.
- **«Тройка»** - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения. Игрок отдает мяч партнеру 2 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 3. Используя заслон, игрок 3 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 2 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 1, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 2 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

## **2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Немаловажную роль в дополнительном образовании играет организация и методика отбора, качество которого во многом определяет эффективность тренировочного процесса.

Система индивидуального отбора представляет собой целевой поиск для определения состава обучающихся по виду спорта «Баскетбол». Индивидуальный отбор – это многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических и социологических). Организация отбора предусматривает его проведение в три этапа. На первом этапе определяется целесообразность выбора вида спорта, учитывая соответствие физических и психических данных ребенка требованиям, предъявляемым видом спорта (баскетбол). На втором выявляются способности к прогрессированию в процессе тренировки. На третьем этапе решается задача

выбора наиболее талантливых спортсменов, способных в перспективе показывать высокие спортивные результаты.

Система отбора включает в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп.
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

## **2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

К занятиям спортивными играми допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Обучающиеся должны иметь спортивную форму, которая должна быть легкая, чистая и не стеснять движений, предусмотренную правилами игры, и обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и порядок действий в случае эвакуации при возникновении пожара или стихийного бедствия. Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности обучающихся.

Место занятий должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой доврачебной медицинской помощи.

Места проведения тренировочных занятий должны отвечать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 (температурный режим, освещенность, отопление, вентиляция).

При реализации дополнительной предпрофессиональной программы по командным игровым видам спорта «Баскетбол» особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий:

1. Тренер - преподаватель должен быть в игровом зале за 15 минут до начала учебно-тренировочного занятия.
2. Перед началом занятий тренер-преподаватель обязан проверить площадку и спортивное оборудование, которые должны быть исправными и соответствовать мерам безопасности.
3. Тренер-преподаватель несет ответственность за учащихся во время проведения учебно-тренировочных занятий и не должен оставлять учащихся одних без присмотра.

4. При проведении учебно-тренировочных занятий у тренера преподавателя должны быть: краткий конспект тренировки, журнал техники безопасности, журнал учета работы группы. Конспект составляется преподавателем с учетом: задач тренировки, средств и методов, особенностей занимающихся (пол, возраст, год обучения).
5. Учащиеся и тренер-преподаватель на занятиях должны быть в спортивной форме.
6. К учебно-тренировочным занятиям тренер-преподаватель допускает только учащихся, имеющих медицинский допуск.
7. Учащиеся могут заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения тренера.
8. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.
9. Нельзя без разрешения тренера-преподавателя покидать место занятий.
10. Тренеру-преподавателю запрещается удалять учащихся с занятия.
11. По окончании занятия, учащиеся под руководством тренера-преподавателя должны убрать спортивный инвентарь в места его хранения и организованно покинуть место проведения занятия.
12. Тренер - преподаватель после занятий должен проверить сохранность имущества, оборудования и инвентаря в игровом зале, раздевалке.
13. Тренер – преподаватель имеет право прекратить занятие, массовые мероприятия при возникновении ситуации угрожающей жизни и здоровью учащихся.
14. В случае пропуска занятий обучающийся должен предъявить тренеру-преподавателю справку от врача или записку от родителей о причине отсутствия на занятиях.
15. Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены.
16. Тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил
17. В случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

### **3. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирований ролевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан, следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств, внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; ,

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки направленности тренировочных, занятий.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

- психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными баскетболистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

#### **4. Воспитательная и профориентационная работа. (базовый и углубленный уровень сложности)**

Организация воспитательной работы должна иметь практическую связь с общеобразовательной школой, с семьей юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный

процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главным воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное празднование дня рождения школы и выпуска окончивших школу.

Большую помощь в воспитании спортсменов могут оказать встречи с известными спортсменами.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер-преподаватель получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Во время проведения учебно-тренировочных сборов и в спортивно-оздоровительных

лагерях с группами базового уровня подготовки могут быть использованы такие формы воспитательной работы, как собрание команды; участие в субботниках; встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта.

Необходимо использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность

юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов.

Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, стенды славы сборных команд, спортсменов, правильно подобранные книги, журналы, газеты. Лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно

отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведений и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но морально-психологической подготовленности спортсмена.

Среди методов воспитания широко используют убеждение, упражнение, поощрение и наказание, личный пример, требование.

*Убеждение.* Его успешное применение во многом зависит от идейной убежденности самого тренера. Тренер должен рационально использовать словесное воздействие на спортсмена.

**Методы и формы** воспитательной работы включают: убеждение; упражнение; пример; поощрение; принуждение; наказание.

**Примерный перечень форм воспитательной работы:**

- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование спортсменов по проблемам военно-политической обстановки в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и в частности в спорте;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям (тренерами, врачами, массажистами, обслуживающим персоналом и т.д.);
- проведение встреч юных спортсменов с выдающимися политиками, учеными, артистами, представителями религиозных конфессий, общественных объединений. Основными целями таких встреч должно явиться содействие успешной подготовки к главным стартам спортивного сезона, повышение культурного уровня, формирование национально-государственного подхода к занятию спортом;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дня защитников Отечества, дня Победы, посещение воинских частей;
- анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, рабочих по обслуживанию персонала спортивных школ с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения спортсменов;
- пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является **тренер-педагог**, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и

дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия.

Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и другими дисциплинами.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужно тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний

разнообразны: замечание, устный выговор. Выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеет дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов *поощрения и наказания*.

*Поощрение* может выражаться в одобрении, похвале, подбадривании, оценке поведения спортсмена, награждении. Во избежание отрицательного воздействия поощрения надо применять разумно, не слишком часто. Нецелесообразно поощрять одних и тех же. Мера поощрения должна соответствовать поведению спортсмена и совпадать с оценкой и мнением коллектива.

Цель *наказания* – осудить и исправить поведение спортсмена, его отношение к выполнению тренировочных заданий и своих обязанностей. В качестве меры наказания могут быть порицание, осуждение тренером.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;  
четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;  
творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь.

В спортивной школе на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия, юбилея школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

## **5. ПЛАНЫ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**(углубленный уровень сложности)**

### **Характеристика допинговых средств и методов**

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.



Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического

и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

### **Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:**

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга.

Санкции к спортсменам.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование.

Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию.

Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

## **6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

### **6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

#### **БАСКЕТБОЛ (юноши)**

Развиваемое физическое качество	БУ- 1	БУ- 1	БУ- 2	БУ- 3	БУ- 4	БУ- 5	БУ- 6	УУ- 4	УУ- 5
	Начало года	Конец года							
<b>БЫСТРОТА</b>									
Бег 20 метров	4.5	4.4	4.2	4.0	4.0	3.9	3.9	3.8	3.7



здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек	X	X	X	X	X	X	X	X
современное состояние и историю и тенденции развития баскетбола в мире, России	X	X	X	X	X	X	X	X
методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	X	X	X	X	X	X	X	X
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки							X	X
- систему и технологии спортивной подготовки баскетболистов							X	X
- основы техники и тактики баскетбола						X		
- правила в баскетболе и методике судейства								
Уметь:								
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом индивидуальных особенностей организма					X	X	X	X
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	X	X	X	X	X	XX X	X	X
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований по баскетболу					X	X	X	X
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе баскетболистов на должном уровне					X	X	X	X
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое					X	X	X	X

состояние								
- обслуживать баскетбольные соревнования в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора						XX	X	X
Владеть:								
-навыками здорового образа жизни, активной жизненной позиции	X	X	X	X	X	X	X	X
-способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов баскетбола					X	X	X	X
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	X	X	X	X	X	X	X	X
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе баскетболистов на соответствующем качественном уровне					X	X	X	X
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности							X	X
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом							X	X
- навыками обслуживания соревнований по баскетболу в качестве судьи-секретаря, секундометриста и информатора								X

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы служит приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история и развитие баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- основы спортивной подготовки;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях баскетболом;

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- должное развитие физических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
  - укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
  - освоение скоростной техники, развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, индивидуального мастерства;
- В области избранного вида спорта – баскетболе:
- владение основами техники и тактики баскетбола;
  - наличие соревновательного опыта, приобретенного путем участия в спортивных соревнованиях;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в сфере баскетбола;

## **7. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится собеседование по пройденным темам.

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

**7.1. Промежуточная аттестация** - проводится два раза: первое полугодие - декабрь и в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием. В составе комиссии могут быть: директор, заместители директора по УВР, СР, МР, методисты. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении обучающегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

**7.2. Итоговая аттестация** обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы, в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май:

Углубленный уровень - по окончании 2 года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанным и утвержденным расписанием.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **8.1. Список литературы**

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939,

зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

1. Башкирова, В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ В.Г.Башкирова, Ю.М.Портнов, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин – М.: Советский спорт, 2009. – 100 с.

2. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден; Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.

3. Джерри В. Краузе; Баскетбол навыки и упражнения; Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер; АСТ Астрель Москва 2006г.; 225 с.

4. Дрюэт Д. Баскетбол / перевод с англ. Д.Дрюэт, П.Мейсон- М,2012г/.

Жаровцев, В.В. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации/ В.В. Жаровцев, Бандаков М.П. – М.2014г.

4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк – М.2013г.

5.Корягин, В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ. Воспитания/ В. М. Корягин — М 2015г.

6.Луничкин, В. Тактика позиционного нападения против личной защиты: методическое пособие для тренеров ДЮСШ / В. Луничкин, Чернов С., Чернышов С. – М. 2012г

7.Осипов Р.Л.,Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – Москва, 2010.102 с.

8.Портных Ю.И. и др. «Игры в тренировке баскетболистов» Учебно- методическое пособие НГУ им.П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу.

9. Спортивные игры: техника, тактика обучения: М.: «Академия», 2010. -520

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов., В. Кузнецов С.- М,2012г/ 480с

8.2. Интернет-ресурсы:

1. [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Basketball Academy ASG

2.Баскетбол-баскетбольные тренировки <http://basketball-video.simf.com.ua/>

3.Российская федерация баскетбола [www.basket.ru](http://www.basket.ru)

4.Уроки баскетбола. <https://basketball-training.org.ua/>

5.Продвинутая тренировка дриблинга по баскетболу <https://v4k.life/video/T327nJA3h6Q>

## План

### самостоятельной работы обучающихся отделения баскетбола.

#### Рекомендации по планированию самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется: выполнение индивидуальных заданий; основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.); использование аудио и видеоматериалов; другие виды (формы) самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося

#### План самостоятельной работы обучающихся:

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул юные баскетболисты получают задания вести тренировки самостоятельно.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки обучающихся в летний период согласно учебному плану:

<b>Базовый уровень сложности 1 года обучения (12 часов)</b>	
ОФП	8
Вид спорта: техническая подготовка	4

<b>Базовый уровень сложности 3 года обучения (16 часов)</b>	
ОФП	10
Вид спорта: техническая подготовка	6

<b>Базовый уровень сложности 5-6 года обучения (20 часов)</b>	
ОФП	12
Вид спорта: техническая подготовка	8

<b>Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения (24 часа)</b>	
ОФП	14
Вид спорта: техническая подготовка	10

#### **Понедельник (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)**

##### **1.Разминка:**

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

##### **2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

- а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и. п.) лежа на спине - подъем туловища 50 раз

- подъем ног до прямого угла: 30 раз

б) Упражнения для спины:

и. п. лежа на животе - подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола 30 раз (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 10 раз ,для девочек 15 раз отжимание от скамейки.

### **3.Прыжковые упражнения:**

- Прыжки на скакалке – 50 раз на правой,50 раз на левой, 50 раз на двух ногах

- Выпрыгивание вверх из глубокого приседа – 10 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

### **4.Работа с мячом**

-Вращение мяча вокруг головы, пояса и ног по спирали.

-Круги вокруг бедер по восьмерке.

-Ведение мяча правой рукой вокруг ноги, затем левой вокруг левой

-Ведение мяча вокруг ног по восьмерке

-Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука

-Большая восьмерка с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.

- «Раскачивание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.

-«Раскачивание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.

-Переводы перед собой.

-Переводы за спиной.

-Переводы из-за спины

-Переводы под ногой.

### **Понедельник (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)**

#### **1.Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

#### **2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и. п. лежа на спине

- подъем туловища: 50 раз отдых

- подъем ног до прямого угла: 30 раз

б) Упражнения для спины: и. п. лежа на животе

- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек

- отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола 30 раз (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 10 раз

- отдых

#### **3.Прыжковые упражнения:**

- Прыжки на скакалке – 100 раз на правой,100 раз на левой, 100 раз на двух ногах

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия



Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

#### **4.Работа с мячом**

а) Упражнения на «быстроту» рук

-Мяч удерживаем между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром.

Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.

-Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук(завести обе руки за бедра сзади) не уронив мяч на пол.

б) «Жонглирование» мячом.

-Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.

-«Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.

-Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.

-Передача мяча одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.

**-Вторник (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)**

#### **1.Разминка**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

#### **2.Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин**

#### **3.Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и. п.) лежа на спине

-подъем туловища: мальчики - 50 раз ,девочки- 30 раз

-отдых

- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз, девочки – 20 раз

- отдых

б) Упражнения для спины:

- и. п. лежа на животе - подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

- правой руки, левой ноги – 3 сек

- одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: по 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола 30 раз (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 10 раз

#### **4.Прыжковые упражнения:**

- Прыжки на скакалке – 50 раз на правой,50 раз на левой, 50 раз на двух ногах

- Прыжки на скамейку с выпрыгиванием вверх с чередованием ног-по 20 раз на каждую ногу.

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия  
Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до

допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

### **5. Работа с мячом**

#### **а) Работа над ведением.**

- Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной)
- Ведение по прямой с переводом перед собой, под ногами, за спиной, с поворотом.
- Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек).

#### **б) Работа над передачами.**

- Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2-3 метра.
- Передача одной рукой с отскоком от пола, левой, правой, потом поочередно.
- Передача двумя руками сверху от головы.
- Передача в стену из-за спины, стоя лицом к стене.

#### **в) Броски**

- Броски с ближней дистанции 1.5-2 метра с ударом от щита с различных углов броска (0, 45, 90). 50 раз
- Броски в движении с различных углов на два шага.
  - сверху
  - снизу.

### **Вторник (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)**

#### **1. Разминка**

Бег. Выполняется в любых условиях: на стадионе, в лесу, в поле.

Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста-бег спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, рывками.

Специальные беговые упражнения:

- Многоскоки с ноги на ногу
- Захлестывание голени.
- Бег с высоким подниманием бедра
- Прыжки на одной ноге
- Пробегание отрезков в полную силу до 6 раз ,через 1.5-2 мин. Отдых.

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- Отжимание от пола, от пола с ногами на опоре.
- Упражнения для мышц брюшного пресса: поднимание туловища, поднимание ног в положение лежа на спине или в висе на перекладине.
- Упражнения для мышц спины: «Лодочка» поднимание таза из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях.
- Выпрыгивание из низкого приседа.
- Подтягивание.

Количество повторений в каждом упражнении подбирается индивидуально.

#### **3. Работа с мячом**

##### **1. Передачи:**

- а) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене: одной рукой назад, левой, правой, попеременно.
- б) левой рукой над правым плечом и наоборот.
- в) левой рукой под правой рукой и наоборот

##### **4. Ведение мяча**

Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытые глаза)

Начало ведения мяча после финтов

- а) на бросок
- б) на проход
- в) на передачу

## **5.Броски**

Броски с ближней дистанции 1.5-2 метра с ударом от щита с различных углов броска (0, 45, 90). 50 раз

Броски в движении с различных углов на два шага.

-сверху

-снизу.

Броски крюком с отражением от щита справа и слева с места, затем с одного шага 50 раз.

### **Среда (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)**

#### **1.Разминка**

а) легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):

Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)

Вращения руками (вперед-назад)

Вращение тазом

Наклоны

Выпады вперед

Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую

Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)

#### **2.Общая физическая подготовка**

а) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину);

б) Прыжки на скакалке - 50 раз

Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.

в) Приседания: 15 раз

г) Прыжки с места - 10 раз

д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

е) Выпрыгивание вверх – 10 раз

з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) – по 12 прыжков на каждую ногу

**Челночный бег:** 5 x 6-7 м – 2 серии

#### **4. Работа с мячом**

##### **Передача**

а) Выполнять передачу в стену на равную высоту с разных расстояний и ловить его.

б) Выполнить передачу в стену, повернуться вокруг себя и поймать его

в) Выполнять передачу в стену, делая шаги то в одну, то в другую сторону

##### **Ведение**

а) Отбивать мяч от пола сначала стоя, затем сидя и лежа. При смене положения ведение мяча не прекращать.

б) Отбивать мяч, двигаясь вперед, сворачивая то влево, то вправо, ускоряясь и замедляясь.

в) Нарисовать линию, вести по ней мяч.

г) Отбивать мяч, двигаясь вперед и поворачиваясь в разных направлениях на 90 или 180 градусов.

##### **Броски**

а) бросание мяча в корзину с разных расстояний двумя руками;

б) броски от плеча разными руками стоя и в движении;

в) броски с разных углов, находящихся от корзины на одинаковом расстоянии;

## **Среда для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)**

### **1.Разминка**

Бег. Выполняется в любых условиях: на стадионе, в лесу, в поле.

Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста-бег спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, рывками.

Специальные беговые упражнения:

### **Общая физическая подготовка**

#### **2 Развития ловкости.**

- а) Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.
- б) Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.
- в) Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.

#### **3 Развития силы**

- а) Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
- б) Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.
- в) Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед вставить на носки, отведя руки назад.
- г) Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

#### **4. Работа с мячом**

Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене:

- а) Передача одной рукой назад с отскоком от пола, сначала левой, потом правой и попеременно.
- б) двумя руками над головой
- в) двумя руками назад между ног

#### **5. Ведение мяча:**

- а) Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной)
- б) Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотом
- в) Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствия различными способами

#### **Броски:**

- а) бросание мяча в корзину с разных расстояний двумя руками;
- б) броски от плеча разными руками стоя и в движении;
- в) броски с разных углов, находящихся от корзины на одинаковом расстоянии;

## **Четверг (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1) 1.Разминка:**

- а) Легкий бег (или бег на месте)
- б) Упражнения на гибкость
- в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

### **2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

- а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и. п.): лежа на спине -подъем туловища: 50 раз  
-отдых

- подъем ног до прямого угла: 30 раз

- отдых

б) Упражнения для спины:

- и. п. лежа на животе - подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола 30 раз (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 10 раз

**3.Прыжковые упражнения:**

- Прыжки со скакалкой – 50 раз на правой, 50 раз на левой, 50 на двух ногах

- Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 10 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия

Выполнять 2-3 серии в зависимости от самочувствия.

**4.Работа с мячом**

а) Бежать мимо стены, бросая в нее мяч на некоторое расстояние впереди себя и ловить его.

б) Присесть, бросать из такого положения мяч и ловить его.

в) Лечь на живот, бросать мяч в стену и ловить его. Затем выполнить это упражнение лежа на спине.

г) Сесть и бросать мяч в пол так, чтобы он отскакивал в стену, а затем, ударившись об пол, возвращался в руки.

**5. Ведение мяча:**

а) Отбивать мяч от пола сначала стоя, затем сидя и лежа. При смене положения ведение мяча не прекращать.

б) Отбивать мяч, двигаясь вперед, сворачивая то влево, то вправо, ускоряясь и замедляясь.

в) Нарисовать линию, вести по ней мяч.

г) Отбивать мяч, двигаясь вперед и поворачиваясь в разных направлениях на 90 или 180 градусов.

д) Вести мяч, меняя длину шага.

**Броски**

а) ведение мяча с броском после двух шагов

б) бросание мяча с ударом об щит после напрыгивание на две ноги

**Четверг (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)**

**1.Разминка:**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (или на месте)

**2.Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса: и. п. лежа на спине

- подъем туловища: 50 раз, отдых

- подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз - стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги, отдых

б) Упражнения для спины: и. п. лежа на животе

- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек

- отдых

Повторить 10 раз

в) Упражнения для ног:

- приседания на одной ноге: 10 раз

- отдых

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола 30 раз (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) – 15-20 раз

### **3.Прыжковые упражнения:**

- Прыжки с места – 7 раз

- Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу

- Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз

Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия. Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

### **4.Работа с мячом**

#### **Передачи:**

Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины.

Стараться поразить возможно больше количество раз самую трудную цель.

Выполнять различными способами передачи, а так же преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя повороты и т.п.

#### **5.Ведение мяча:**

а) Спортсмен отбивает мяч от пола, двигаясь вперед, сворачивая при этом то в правую, то в левую сторону, замедляя свой бег и, напротив, ускоряя его.

б) Спортсмен мысленно на полу рисует определенную линию. Затем двигается по ней, отбивая от пола мяч.

в) Баскетболист отбивает его от пола, двигаясь вперед и при этом резко разворачиваясь то на 90, то на 180 градусов.

г) Спортсмен ведет мяч, укорачивая и удлиняя свой шаг

#### **Броски:**

а) Броски в прыжке с ближней дистанции после финтов, поворотов. 30 раз

б) Штрафные броски 30 раз в спокойном состоянии, и 30 раз после челночного бега 3 по 10.

в) Дальние броски 30 раз.

### **Пятница (для групп базового уровня: НП-1; НП-2; НП-3; ТГ-1)**

#### **1.Разминка**

Бег. Выполняется в любых условиях: на стадионе, в лесу, в поле.

Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста-бег спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, рывками.

Специальные беговые упражнения:

#### **2.Общая физическая подготовка**

##### **Комплекс для развития ловкости.**

а) Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.

б) Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.

Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

г) Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

Челночный бег: 5 x 6-7 м – 2 серии

#### **3. Работа с мячом**

##### **Передача:**

а) Выполнять передачу в стену на равную высоту с разных расстояний и ловить его.

б) Выполнить передачу в стену, повернуться вокруг себя и поймать его

в) Выполнять передачу в стену, делая шаги то в одну, то в другую сторону

#### **4. Ведение мяча:**

а) Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной)

б) Ведение по прямой с переводом перед собой, под ногами, за спиной, с поворотом.

в) Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек).

#### **5. Броски**

а) бросание мяча в корзину с разных расстояний двумя руками;

б) броски от плеча разными руками стоя и в движении;

в) броски с разных углов, находящихся от корзины на одинаковом расстоянии;

#### **Пятница (для групп базового уровня: ТГ-2; ТГ-3 и углубленного уровня ТГ-4; ТГ-5)**

##### **1. Разминка**

а) Легкий бег (или бег на месте)

б) Упражнения на гибкость

в) Специальные беговые упражнения (во дворе по 7-10 мин)

##### **2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин**

##### **3. Общая физическая подготовка (ОФП)**

а) Упражнения для пресса:

Исходная позиция (и. п.) лежа на спине

-подъем туловища: мальчики - 50 раз

-отдых - подъем ног до прямого угла: 30 раз

-стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги - отдых

б) Упражнения для спины:

и. п. лежа на животе, подъем: левой руки, правой ноги – 3 сек

правой руки, левой ноги – 3 сек

одновременно руки и ноги (лодочка) – 3 сек (Повторить 5-7 раз)

в) Упражнения для ног:

-приседания на одной ноге: 10 раз

г) Упражнения для рук:

-отжимание от пола 30 раз (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 10 раз

##### **4. Прыжковые упражнения:**

- Прыжки на скакалке – 100 раз на правой, 100 раз на левой, 100 раз на двух ногах

-Прыжки через скамейку – 50 раз на двух ногах

-Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения

– серия. Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

##### **5. Работа с мячом**

а) Бежать мимо стены, бросая в нее мяч на некоторое расстояние впереди себя и ловить его.

б) Присесть, бросать из такого положения мяч и ловить его.

в) Лечь на живот, бросать мяч в стену и ловить его. Затем выполнить это упражнение лежа на спине.

г) Сесть и бросать мяч в пол так, чтобы он отскакивал в стену, а затем, ударившись об пол, возвращался в руки.

##### **6. Ведение мяча**

а) Отбивать мяч от пола сначала стоя, затем сидя и лежа. При смене положения ведение мяча не прекращать.

- б) Отбивать мяч, двигаясь вперед, сворачивая то влево, то вправо, ускоряясь и замедляясь.
- в) Нарисовать линию, вести по ней мяч.
- г) Отбивать мяч, двигаясь вперед и поворачиваясь в разных направлениях на 90 или 180 градусов.
- д) Вести мяч, меняя длину шага.

### **7. Броски**

- а) ведение мяча с броском после двух шагов
- б) бросание мяча с ударом об щит после прыгивание на две ног



## Календарный учебный график на 2020 - 2021 учебный год

Приложение №2

		Календарный учебный график																																																						
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль-август														
Уровень обучения	Год обучения																																																							
Базовый	1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С											
	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г								
	2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С									
	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г					
	3	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С								
	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г				
4	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С									
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г			
5	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С									
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г		
6	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С									
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	
Углубленный	1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С										
	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г
	2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	К	К	К	К	К	П	Т	С									
Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г

Условные обозначения: Теоретические знания – Т; Каникулы: К  
 Практические занятия – П; Самостоятельная работа – С;  
 Промежуточная аттестация – ПА; Итоговая аттестация ИА

**Расписание (примерное)**  
 учебно-тренировочных занятий отделения баскетбол  
 на 2020-2021 учебный год

Вид спорта	ФИО	Место проведения занятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Раздевалки
Баскетбол	Лапинская Т.К.	игровой зал	10:00-11:20	10:00-11:20		10:00-11:20				Раздевалка 1 этаж
			15:00-16:20	15:00-16:20		15:00-16:20				
			16:50-18:26	16:50-18:26	16:50-18:26	16:50-18:26	16:50-18:26			
	Осипенко А. С.	игровой зал		10:10-11:30		10:10-11:30	8.30-9.50			Раздевалка 1 этаж
				17.30-18.50		17.30-18.50		15.00-16.20		
				17.30-18.50		17.30-18.50		17.30-18.50		