

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
МБОУДО «ДЮСШ «Феникс»  
Протокол № 5 от «26» 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 1 от директора МБОУДО  
«ДЮСШ «Феникс»  
Т.А. Карамышева  
2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Разработчики программы:  
Старший тренер-преподаватель Смирнова А.А.  
Тренеры-преподаватели: Гурина С.В.  
Гурии С.П.

Срок реализации программы: Весь период  
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Артем  
2019г.

## Пояснительная записка

Данная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (Ю.М.Портнов, В.Г.Баширова и др. – М.: Советский спорт, 2004 г.).

Программный материал составлен на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативно-правовыми документами Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

**Актуальность программы.** Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

**Цель программы** - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных баскетболистов **основные задачи** и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта – баскетболом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами баскетбола;
- отбор способных к занятиям баскетболом детей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных баскетболистов осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

**Основные принципы подготовки юных баскетболистов следующие:**

- *Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Принцип вариативности* предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся образовательных школ, имеющих разрешение врача.

**Возраст учащихся:** 7-15 лет. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки согласно устава учреждения: 25-30 человек.

**Продолжительность учебно-тренировочных занятий** в течение учебного года следующая:

при нагрузке 2 недельных часа при нагрузке 2 часа в неделю (85 часа в год) – 2 раза в неделю по 1 академическому часу; при нагрузке 4 час в неделю (168 часов в год) – 2 раза в неделю по 2 академическому часу.

**Формы обучения**- поточная, групповая, индивидуальная, фронтальная, командная.

**Формы организации тренировочного процесса:**

-групповые тренировочные занятия;

-индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа;

-участие в соревнованиях и иных мероприятиях;

-контрольные нормативы.

На конец учебного года основными **показателями выполнения требований программы** на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

**Срок реализации программы:** с 01.09.2019г. по 30.06.2020г.

### Режим учебно-тренировочной работы

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Миним. число обучающихся в группе	Максим. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
СОГ	Весь период	7-15	20	2-4	нормативы по ОФП, СФП

### Оборудование и инвентарь:

- баскетбольные мячи
- игровые часы
- устройство 24 секунд
- секундомер, для отсчета времени тайм-аутов
- протокол
- указатели фолов игрока
- указатели командных фолов
- указатель поочередного владения
- игровое покрытие
- игровая площадка
- достаточное освещение
- секундомер
- судейский свисток
- конструкция щитов: ферма, корзина, сетки.

**Годовой план учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу  
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание занятий	Объем работы (ч)
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1
3.	Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила по баскетболу.	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль	1
5.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1
6.	Основы техники игры и техническая подготовка	1
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1
8.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Инструкция № 17.	1
Итого часов		<b>8</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка	27
2.	Специальная физическая подготовка	12
3.	Техническая подготовка	20
4.	Тактическая подготовка	6
5.	Игровая подготовка	10
6.	Контрольные нормативы	2
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана учреждения
Итого часов		<b>77</b>
<b>Всего за учебный год</b>		<b>85</b>

### Годовой учебный план-график

№	Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
			<b>Теоретическая подготовка</b>									
1	Ф.К и спорт в России	1									1	
2	Воспитание нрав-х и вол-х кач-в спорт-на.	1								1		
3	Сп. сор-я, их орг-я и пров. Правила по б/б.	1			1							
4	Влияние ф.упр.на орг-м спорт. Самок-ль.	1				1						
5	Гигиен-е треб к спорт одежде и обуви.	1						1				
6	Основы техники и техн. подготовка.	1		1								
7	Проф-ка заболев. и травм-ма в спорте	1							1			
8	Правила т.б на занятиях по б/б.	1	1									
<b>ИТОГО часов</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
			<b>Практическая подготовка</b>									
1	ОФП	27	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
2	СФП	12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
3	Технико-тактическая подготовка	26	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1
4	Игровая подготовка	10	-	1	-	1	-	-	1	3	2	2
5	Контрольные нор-вы	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6	Участие в сорев-х	Согласно календарного плана учреждения										
<b>Итого часов :</b>		<b>77</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>85</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>

**Годовой план учебно-тренировочных занятий  
для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу  
(4 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание занятий	Объем работы (ч)
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного баскетбола	1
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль	1
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
6.	Основы техники игры и тактическая подготовка.	1
7.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1
8.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1
9.	Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила по баскетболу.	1
10.	Техника безопасного поведения на занятиях по баскетболу. Инструкция № 17.	1
Итого часов:		<b>10</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>		
1.	Общая физическая подготовка	54
2.	Специальная физическая подготовка	24
3.	Техническая подготовка	40
4.	Тактическая подготовка	16
5.	Игровая подготовка	20
6.	Прием контрольных нормативов	4
7.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря соревнований
Итого часов:		<b>158</b>
<b>Всего за учебный год:</b>		<b>168</b>

### Годовой учебный план-график

№	Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
			<b>Теоретическая подготовка</b>									
1	Правила ТБ на зан-х по б/б. Инстр № 17	1	1									
2	Ф.к и спорт в России.	1									1	
3	История развития мирового и отеч. б/б.	1							1			
4	Сведения о строении и функциях орг-ма.	1		1								
5	Влияние ф.упр. на орг-м спортсмена. Самоконтроль.	1							1			
6	Профилактика забол. и трав-ма в спорте.	1				1						
7	Гигиенические требования к спор.одежде и обуви	1					1					
8	Воспитание нрав-х и волевых кач-в спорт.	1						1				
9	Спортивные сорев, их орган-я и проведение.	1								1		
10	Основы техники игры и тактич-я подгот-ка.	1			1							
<b>ИТОГО часов</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
			<b>Практическая подготовка</b>									
1	ОФП	54	5	6	6	6	5	5	6	5	5	5
2	СФП	24	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3
3	Технико-тактическое подготовка	56	5	6	6	6	5	5	6	5	6	6
4	Игровая подготовка	20	3	2	2	2	1	3	2	3	2	-
5	Контрольные нормативы	4										4
6	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана учреждения										
<b>Итого часов :</b>		<b>158</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>
<b>Всего часов:</b>		<b>168</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

## I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1.1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения.

Сведения о спортивных званиях и разрядах. Порядок присвоения массовых разрядов по баскетболу.

### 1.2. История развития мирового и отечественного баскетбола

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

### 1.3. Сведения о строении и функциях организма

Костная и мышечная системы, связочный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем нашего организма.

### 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т.д.).

### 1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Травматизм в процессе занятий баскетболом. Доврачебная помощь пострадавшим. Профилактика спортивного травматизма.

### 1.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

### **1.7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

### **1.8. Спортивные соревнования, их организация и проведение**

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство ДЮСШ, района, области.

### **1.9. Основы техники игры и тактическая подготовка**

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр. Анализ и разбор проведенных игр.

### **1.10. Техника безопасного поведения на занятиях по баскетболу.**

Инструкция № 17

## **II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

**2.1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

**2.3. Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

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

**2.5. Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

**2.6. Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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

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

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

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

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

**2.12. Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

### **III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***(Специально-подготовительные упражнения)***

**3.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

**3.2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для

кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

**3.3. 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). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). 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 собой 2-3 м.

**3.4. 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Техника нападения**

**4.1. Передвижения.** Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях,

приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

#### **4.2. Владения мячом.**

*Передачи мяча.* Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

*Броски мяча.* Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

*Ведение мяча.* Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной.

*Обманные действия.* Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

#### **Техника защиты**

**4.3. Передвижения.** Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

**4.4. Овладение мячом.** Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

### **V. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия игрока без мяча.* Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

*Индивидуальные действия игрока с мячом.* Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

*Командные действия.* Понятие «быстрый прорыв».

### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

*Командные действия.* Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

## **VI. ИНТЕГРАЛЬНАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА**

6.1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

6.2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

6.3. Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

6.4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскок мяча от щита. Групповые и командные действия в нападении и защите.

6.5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

6.6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

6.7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

## **VII. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

### **Общая физическая подготовка**

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал)
2. Бег 300 м (оценка общей выносливости).

### **Специальная физическая подготовка**

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств).
2. Бег 30 м (оцениваются скоростные возможности).
3. Челночный бег-3x10м. (оценивается скоростная выносливость).
4. Бросок набивного мяча массой 2 кг.

### **Техническая подготовка**

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передача мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
4. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2008 г.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
6. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.

Для обучающихся:

1. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984 г.
2. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
3. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений. – М.: «Вече», 2007 г.
4. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.