**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

**Тарусского района Калужской области**

**Принята «Утверждаю»**

**на педагогическом совете Директор МБОУ ДО ДЮСШ**

**МБОУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Э. Королева**

**протокол №\_\_\_от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2016г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 по командному игровому виду спорта

«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 5 лет

 Разработчики:

 тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Крутько А.В.

тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ Соколов В.В.

Рецензенты:

Зам.директора по УСР Садова О.А.

Методист Адамова И.А.

г. Таруса

2016г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г № 1008)

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

**Задачи программы:**

1.  Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2.  Утверждение здорового образа жизни.

3.  Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4.  Овладение основами баскетбола.

Программа предназначена для детей и взрослых желающих освоить навыки баскетбола, независимо от пола и уровня физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Минимальный возраст для зачисления на первый этап обучения – 6 лет, максимальный – не ограничен.

**Условия приема на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол МБОУ ДО ДЮСШ:**

Для приема на первый этап обучения (СО-1) необходимо в установленный срок предоставить :
- заявление от родителей или законных представителей о зачислении в МБОУ ДО ДЮСШ на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол.
- копия свидетельства о рождении, паспорта.

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

**Основные формы и методы.**

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

Основные формы занятий:

-групповые практические занятия;

-индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

-лекции и беседы;

-просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;

-участие в соревнованиях различного ранга.

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

Срок реализации программы- 5 лет, не более 46 недель в условиях ДЮСШ. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Годовая нагрузка – не более 276 часов.

**Планируемый результат освоения программы:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- повышенный уровень освоения основ техники баскетбола;

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

- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные.

- выполнение разрядных нормативов, присвоение судейских категорий.

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

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП по виду спорта баскетбол предусмотренных программой.

2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях города по виду спорта баскетбол.

3. Сохранность контингента группы.

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

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

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники и тактики баскетбола;
4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

* систематическое проведение практических и теоретических занятий;
* обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
* регулярное участие в соревнованиях;
* осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
* прохождение судейской практики;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

* чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
* привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

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

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

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

**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Примерный учебно-тематический план составлен на 46 недель в условиях ДЮСШ.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды подготовки | Этап подготовки. |
| СО-1 | СО-2 | СО-3 | СО-4 | СО-5 |
| Теоретическая подготовка- комплектование группы\* | 40 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| Общая физическая подготовка | 100 | 100 | 100 | 80 | 70 |
| Специальная физическая подготовка | 70 | 75 | 75 | 75 | 70 |
| Избранный вид спорта:- техника, тактика-соревнования-судейская практика\*\* | 56 | 61 | 61 | 91 | 106 |
| Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Всего:** | **276** | **276** | **276** | **276** | **276** |

\* для детей первого года обучения.

\*\* для обучающихся с 16 лет и старше.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:**

**Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Состояние и развитие баскетбола в России.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Влияние физических упражнений на организм человека.**

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

**Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.**

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

**Основы техники игры и техническая подготовка.**

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

**Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.**

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

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

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

- ***Строевые упражнения***. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

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

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

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

- ***Упражнения для развития ловкости***. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- ***Упражнения типа «полоса препятствий»:*** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
- ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

**3. Специальная физическая подготовка:**

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

- ***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска***. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и паль​цами 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, отведе​ние и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- ***Упражнения для развития игровой ловкости***. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

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

**Техническая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| СО-1 | СО-2 | СО-3 | СО-4 | СО-5 |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |
| Прыжок толчков одной ноги | + | + |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | + | + |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | + | + |  |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождение) |  |  | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + |

**Тактика нападения**

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

**Тактика защиты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Приемы игры** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| СО-1 | СО-2 | СО-3 | СО-4 | СО-5 |
| Противодействие получению мяча | + | + |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + |
| Подстраховка  |  | + | + | + | + |
| Переключение  |  |  | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + |
| Против тройки |  |  |  | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Принципы спортивной тренировки**

-Возрастная адекватность спортивной деятельности;

-Единство общей и специальной подготовки;

-Непрерывность тренировочного процесса;

-Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

-Цикличность тренировочного процесса;

**Средства спортивной тренировки**

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

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

**Методы спортивной тренировки**

* Общепедагогические:

 словесные (беседа, рассказ, объяснение); o наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

* Практические:

 метод строго регламентированного упражнения:

* метод направленный на освоение спортивной техники;
* метод направленный на воспитание физических качеств.
* игровой метод;

 - соревновательный метод.

**Методические рекомендации по организации и проведению**

**тренировки**

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

Задачи:

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

4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

**Структура занятия** Тренировочное занятиестроится по типу, типовой структуры занятий.

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

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

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

**Материально- техническое обеспечение:**

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

·         Спортивный зал;

·         Методические материалы, рекомендации;

·         Игровая форма (спортивная форма соревновательная)

·         Комплект футбольных накидок («манишки»);

·         Баскетбольные мячи;

·         Набивные мячи;

·         Скакалки;

·         Компрессор для накачивания мячей;

·         Стойки, разметочные фишки и конусы;

·         Гимнастические маты;

·         Видеоматериалы о баскетболе;

·         Планшет магнитный;

·         Секундомер;

·         Свисток;

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

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

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

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний | Нормативы |
| ОФП |
| 1 | Челночный бег 3х10 | СО-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 2 | Подтягивание на перекладине | СО-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 3 | Бег 1 км | СО-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 4 | Бег 2 км |
| 5 | Бег 3 км |
| 6 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | СО-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. | СО-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |
| 8 | Прыжок в длину с места | СО-2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-3,4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории. СО-5, норматив соответствует нормативу золотого значка в ГТО согласно возрастной категории. |

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М.

Портнова.- М., 1997.

2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.

3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.

4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.

5. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.

6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.

7. <http://www.minsport.gov.ru/>

8. <http://www.altaisport.ru/>

9.     Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

10.     Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое  пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.

11.      Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

12*.*     Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.