

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТАЦИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
пр. № 5 от 29 августа 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
Г.Н. Калугин  
приказ  
от 01 сентября 2016 г. № 91

Дополнительная предпрофессиональная программа  
по баскетболу

(срок реализации программы: 9 лет, возраст от 8 лет)

Автор составитель: Кувшинкин М.Н.  
тренер-преподаватель МБОУ ДО ДЮСШ

ст. Тацинская

2016 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основании:

— Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

— Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

— Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

— Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

— Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

— Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

— Устава МБОУ ДО ДЮСШ

Баскетбол – командный игровой вид спорта с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер

баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя).

Система многолетнего обучения баскетболу включает в себя: этап начальной подготовки, который составляет до трех лет обучения, и тренировочный этап (этап спортивной специализации), который составляет пять лет и делится на два периода: начальной специализации (2 года) и углубленной специализации (3 года). По завершению восьмилетнего обучения, возможно продолжение обучения в течение 2 лет на этапе спортивного совершенствования, при условии получения первого спортивного разряда.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по баскетболу (далее программа) является приобретение обучающимся следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

(правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые 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 техники безопасности при занятиях баскетболом.

2. В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области баскетбола:
- овладение основами техники и тактики баскетбола;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных психологических качеств;
  - обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.
4. В области специальной физической подготовки:
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
  - повышение индивидуального игрового мастерства;
  - освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

## 2. Нормативная часть.

### 2.1. Уровни освоения программы

Таблица 1

Дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта (по видам спорта)			
1	Этап начальной подготовки	Базовая подготовка баскетболу для дальнейшей специализации	до 3 лет
2	Тренировочный этап	Специализация и углубленная тренировка	до 5 лет
3	Этап спортивного совершенствования	Совершенствование спортивного мастерства, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта	до 2 лет

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в таблице 2.

Зачисление в МБОУ ДО ДЮСШ производится с 7 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в неделю не должна превышать допустимых норм (таблицы 2, 3).

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трёх академических часов, а в группах спортивного совершенствования – 4 часов (таблица 3).

## 2.2. Режимы учебно-тренировочной работы, наполняемость групп и требования по спортивной подготовленности.

Таблица 2

Этап подготовки.	Год обучения	Минимальное/максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке по завершению обучения
Начальной подготовки	1 год	14/25	6	Выполнение нормативов ОФП, 2-юношеских спортивных разрядов.
	2 и 3 год	12/20	8	
Тренировочной	1 и 2 год	10/14	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТМ, спортивный результат (до I спортивного разряда)
	3-5 год	8/12	18	
Совершенствования спортивного мастерства	1 и 2 год	1/10	24	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТМ, спортивный результат 1 разряд

### Режимы учебно-тренировочной работы

Таблица 3

Этап подготовки.	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю.	Продолжительность одного занятия (в академических	Кол-во занятий в неделю	Минимальное количество учебных часов в

			часах).		год.
Начальной подготовки	1	6	2	3 - 5	276
	2 и 3 год	8	2	3-5	368
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1 и 2 год	12	3	4-5	552
	3,4 и 5 год	18	3	5-6	828
Этап спортивного совершенствования	1 и 2 год	24	4	6-8	1104

Учебно-тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основные формы организации тренировочного процесса:

групповые тренировочные занятия,

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

тренировочные сборы,

участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

медико-восстановительные мероприятия.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице 4 указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

### **2.3. Учебный план**

На протяжении периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболистов;
- увеличение соревновательных упражнений;

- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования	
		Год обучения								
		I	II-III	I	II	III	IV	V	I	II
1	Практическая подготовка	209 76%	279 76%	420 76%	420 76%	629 76%	629 76%	629 76%	839 76%	839 76%
1.1	Общая и специальная физическая подготовка (20-25% от общего объема учебного плана)	69 25%	92 25%	127 23%	127 23%	166 20%	166 20%	166 20%	220 20%	220 20%
1.2	Техническая подготовка (не менее 45% от общего объема учебного плана)	127 46%	169 46%	254 46%	254 46%	397 48%	397 48%	397 48%	530 48%	530 48%
1.3	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (до 10% от общего объема учебного плана)	13 5%	18 5%	39 7%	39 7%	66 8%	66 8%	66 8%	89 8%	89 8%
2	Самостоятельная работа обучающихся (до 10% от общего объема учебного плана)	11 4%	15 4%	22 4%	22 4%	33 4%	33 4%	33 4%	44 4%	44 4%
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, развитие творческого мышления (20-	56 20%	74 20%	110 20%	110 20%	166 20%	166 20%	166 20%	221 20%	221 20%

	30% от общего объема учебного плана)									
Общее количество часов		276	368	552	552	828	828	828	1104	1104
Количество часов в неделю		6	8	12	12	18	18	18	24	24

На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовок, согласно федеральным государственным требованиям, практически не меняется.

### 3. Методическая часть

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного учебно-тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности юных спортсменов проходит неравномерно (таблица 5). В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

#### Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7-	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Рост.						*	*		*		
Мышечная масса.						*	*	*	*		
Быстрота.			*	*	*						
Скоростно-силовые качества.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			



Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного баскетболиста необходимо вести в условиях формирования перспективного спортивно-технического мастерства. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности баскетболиста. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать каждому игроку индивидуально с учётом состояния здоровья, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности спортсменов.

Когда занимающиеся упражняются в совершенствовании технических приёмов, можно значительно повысить физическую нагрузку, увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приёмов и усложняя перемещения игроков.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. При обучении двигательным действиям необходимо сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение ударным движениям в баскетболе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения.

Строить подготовку обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т. д. эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. У девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций.

**Влияние физических качеств и телосложение на результативность.**

Таблица 6

№	Физические качества и телосложение	№	Уровень влияния
1	Скоростные способности	1	3 (значительное влияние)
2	Мышечная сила	2	2 (среднее влияние)
3	Вестибулярная устойчивость	3	3 (значительное влияние)
4	Выносливость	4	2 (среднее влияние)
5	Гибкость	5	1 (незначительное влияние)

6	Координационные способности	6	3 (значительное влияние)
7	Телосложение	7	3 (значительное влияние)

Обучающиеся во всех возрастах значительно отличаются по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

### **3.1. Программный материал**

#### ***Задачи начальной подготовки***

*(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

#### ***Задачи начальной специализации***

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности.

#### ***Задачи углубленной специализации***

*(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

**Учебный материал для всех этапов подготовки  
Техническая подготовка**

Таблица 7

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
1	2	3	4	5	6	7
Прыжок толчком двух ног	+	+				
Прыжок толчком одной ноги	+	+				
Остановка прыжком		+	+			
Остановка двумя шагами		+	+			
Повороты вперед	+	+				
Повороты назад	+	+				
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+				
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+			
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+		
Ловля мяча одной рукой на месте		+				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	

Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+				
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+				
Передача мяча двумя руками с места	+	+				
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+		
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+			
Передача мяча одной рукой от головы		+	+			
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+		
Передача мяча одной рукой с места	+	+				
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на			+	+	+	+

одном уровне						
Передача мяча одной рукой (сопровождение)			+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком	+	+				
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+				
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+				
Ведение мяча по прямой	+	+	+			
Ведение мяча по дугам	+	+				
Ведение мяча по кругам	+	+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+				
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками сверху вниз						
Броски в корзину двумя руками						+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с	+	+	+			

места						
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз						+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+

## Тактика нападения

Таблица 8

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Выход для получения мяча	+	+				
Выход для отвлечения мяча	+	+				
Розыгрыш мяча		+	+	+		
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+			
Заслон			+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+
Игра в меньшинстве					+	+

## Тактика защиты

Таблица 9

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
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				+	+	+

## **Физическая подготовка для всех возрастных групп** **Обще-подготовительные упражнения**

**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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Обще-развивающие 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. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, 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, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### ***Специально-подготовительные упражнения***

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). 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 столе, 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

### 3.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике (таблица 6).

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

#### Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 6

№ п/п.	Тема	Этапы подготовки.				
		НП			УТ	
		1 год	2 год	3 год	до 2	свыш
1.	Физическая культура и спорт в России.				1	1
2.	Состояние и развитие баскетбола в России.	1	1	1	1	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.				1	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1			1	1
6.	Профилактика травматизма в спорте.	1			1	1
7.	Общая характеристика спортивной подготовки.	1	1	1	1	1
8.	Планирование и контроль подготовки.	1	1	1	1	1
9.	Основы техники игры и техническая	1	1	1	1	1
10.	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	1	1	1	1

11.	Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1
12.	Спортивные соревнования.	1	1	1	1	1
13.	Установка на игру и разбор результатов игры		4	4	12	12
	<b>Всего часов:</b>	10	12	12	24	24

### 3.3. Психологическая подготовка

Баскетбол - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в баскетболе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов. На разных этапах подготовки игроков в баскетбол решаются различные задачи психологической подготовки.

**На этапе начальной подготовки** стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

**На тренировочном этапе (этапе углубленной специализации)** проводится работа по расширению психологических методов воздействия на занимающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.) в тренировочных занятиях и играх;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

## 4. Система контроля и зачетные требования

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**



Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Тренировочный этап					
	1 год		2-3 год		4-5 год	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,0 с	Бег на 20 м не более 4,3 с	Бег на 20 м не более 3,7с	Бег на 20м не более 4,0 с	Бег на 20м не более 3,6 с	Бег на 20 м не более 3,9 с
	Скоростное ведение мяча на 20 м не более 11,0 с	Скоростное ведение мяча на 20 м не более 11,4 с	Скоростное ведение мяча на 20 м не более 10,3 с	Скоростное ведение мяча на 20 м не более 10,7 с	Скоростное ведение мяча на 20 м не более 10,0 с	Скоростное ведение мяча на 20 м не более 10,6 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см	Прыжок в длину с места не менее 210 см	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 215 см	Прыжок в длину с места не менее 185 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 35 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 30 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 41 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 39см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 45 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 41см
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м не менее 183 м	Челночный бег 40 с на 28 м не менее 168 м	Челночный бег 40 с на 28 м не менее 220 м	Челночный бег 40 с на 28 м не менее 210 м	Челночный бег 40 с на 28 м не менее 230 м	Челночный бег 40с на 28м не менее 213 м
	Бег 600 м не более 1 м. 55 с.	Бег 600 м не более 2 м. 10с.	Бег 600 м не более 1 м. 35 с.	Бег 600 м не более 1 м. 50 с	Бег 600 м не более 1м. 55	Бег 600 м не более 1 м. 40 с
Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа</b>				1-2 разряд по баскетболу	
	1-ю	1-ю	3 разряд	3 разряд		

### УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

#### *Техническое мастерство*

#### *Передвижение*



Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки*

#### *Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для групп начальной подготовки:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для тренировочных групп

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

#### *Передачи мяча.*

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для групп начальной подготовки:

-передачи выполняются одной рукой от плеча

-задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для тренировочных групп

-передачи выполняются об пол

-задание выполнется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. 25 м +4поп=21м)

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*

*Броски с дистанции.*

1) для групп начальной подготовки:

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

Фиксируется общее количество попаданий.

2) для тренировочных групп

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется общее количество бросков и очков.

## **5. Перечень информационного обеспечения**

1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Минспорта России от 10.04.2013 №114

2.Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «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»

3.Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

4. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Авторы: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова. Москва «Советский спорт» 2007г.

5. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.

7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

10. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984

**Приложение к дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу  
группа начальной подготовки 1 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
1.	Практическая подготовка												
1.1.	Общая и специальная физическая подготовка	3	9	5	11	5	5	10	5	5	11		69
1.2.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	7	125
1.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	13
2	Самостоятельная работа обучающихся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, развитие творческого мышления	5	6	5	5	5	5	5	5	5	7	3	56
	Всего часов:	24	30	24	30	24	24	30	24	24	30	12	274
		4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	

**Приложение к дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу  
группа начальной подготовки 2-3 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
1.	Практическая подготовка												
1.1.	Общая и специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	2	92
1.2.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	9	169

1.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика		2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	<b>18</b>
2	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>15</b>
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, развитие творческого мышления	5	11	3	11	4	4	12	4	4	13	3	<b>74</b>
	Всего часов:	32	40	32	40	32	32	40	32	32	40	16	<b>368</b>
		4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	

**Приложение к дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу  
учебно-тренировочная группа 1-2 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
1.	Практическая подготовка												
1.1.	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	7	<b>127</b>
1.2.	Техническая подготовка	20	32	20	32	20	20	32	21	21	33	3	<b>254</b>
1.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	<b>39</b>
2	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>22</b>

3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, развитие творческого мышления	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
Всего часов:		48	60	48	60	48	48	60	48	48	60	24	552
		4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	

**Приложение к дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу  
учебно-тренировочная группа 3-5 года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
1.	Практическая подготовка												
1.1.	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	6	166
1.2.	Техническая подготовка	31	49	31	49	31	31	49	31	31	49	15	397
1.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
2	Самостоятельная работа обучающихся	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, развитие творческого мышления	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	6	166
Всего часов:		72	90	72	90	72	72	90	72	72	90	36	828
		4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	

**Приложение к дополнительной предпрофессиональной программе по баскетболу  
группа спортивного-совершенствования 1-2 года обучения**

№	Разделы подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Всего
---	--------------------	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	-------

п/п													
1.	Практическая подготовка												
1.1.	Общая и специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	<b>220</b>
1.2.	Техническая подготовка	42	66	42	66	42	42	67	43	43	67	10	<b>530</b>
1.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	3	<b>89</b>
2	Самостоятельная работа обучающихся	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>44</b>
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, развитие творческого мышления	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	11	<b>221</b>
	Всего часов:	96	120	96	120	96	96	120	96	96	120	48	1104
		4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	