

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва г. Советский»

Рассмотрена на заседании  
тренингового совета  
протокол № 2  
« 30 » 09 2016г.



Утверждаю:

Директор МАУ ДО СДЮСШОР г. Советский  
С.А. Бардина

Приказ № 176  
« 30 » 09 2016г.

Рабочая образовательная программа  
дополнительного образования детей  
по баскетболу  
для учебно-тренировочных групп четвёртого года обучения

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 15 – 16 лет.  
Срок реализации программы: 1 год.  
Составитель: Верховин Алексей Александрович  
Тренер-преподаватель МАУ ДО СДЮСШОР г. Советский

г. Советский, 2016 г.

## Содержание

стр.

Пояснительная записка.....	3
<b>I. Нормативная часть</b>	
Учебно-тематический план.....	5
<b>II. Организационно-методические указания</b>	
Содержание подготовки	
II.1. Теоретическая.....	6
II.2. Общефизическая.....	7
II.3. Специально-физическая .....	8
II.4. Техническая.....	8
II.5. Тактическая.....	9
II.6. Игровая.....	10
II.7. Контрольные и календарные игры.....	10
II.8. Восстановительные мероприятия.....	10
II.9. Инструкторская и судейская практика.....	10
<b>III. Контроль в процессе подготовки</b>	
Контрольно-переводные испытания.....	11
<b>IV. Медицинский контроль.....</b>	15
<b>V. Материально-техническое обеспечение.....</b>	15
<b>VI. Литература.....</b>	16

## Пояснительная записка

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки баскетболистов учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки баскетболистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Рабочая программа по баскетболу учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения предназначена для детей среднего школьного возраста (15-16 лет). Рабочая программа составлена **на основании программы для ДЮСШ и СДЮШОР (автор – Ю.М. Портнов – академик РАО, доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ)**

### Цель программы:

Создание условий для систематической работы с обучающимися старшего школьного возраста общеобразовательных школ баскетболом, и дальнейшее обучение и развитие детей, в соответствии с индивидуальными способностями, в учебно-тренировочных группах СДЮСШОР.

### Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности.
2. Овладение всеми приёмами техники и тактики на уровне навыков.
3. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими взаимодействиями.
4. Воспитание физических качеств (анаэробных возможностей, выносливости).
5. Индивидуальное совершенствование тактических действий по игровому амплуа.
6. Совершенствование навыков соревновательной деятельности.
7. Выполнение обучающимися - II-го, I-го разрядов.

Необходимость составления рабочей программы для учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в многопрофильных спортивных школах, работе с детьми в условиях

«малых» городов. Это, прежде всего объективные проблемы, связанные с сохранением численности детей в УТГ, при множестве видов и учебных дисциплин дополнительного образования, предлагаемых детям в «малых» городах. На учебно-тренировочном этапе 4-го года обучения требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Ещё один важный фактор – нехватка больших спортивных залов и стандартных игровых площадок. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые, в некоторой мере, сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика баскетбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приёмы и тактические действия в баскетболе выполняются при взаимодействии с партнёрами, сопротивлении соперника, в ограниченное время и в различных стадиях динамических усилий спортсмена. К тому же, баскетбольные приёмы надо всегда выполнять эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. Ведущую роль в баскетболе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений. Кроме того, баскетбол требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке баскетболиста.

Учебно-тренировочный этап 4-го года обучения является одним из главных звеньев в системе многолетней подготовки юных баскетболистов. Поскольку именно этот возраст является сенситивным периодом для развития у детей таких двигательных качеств как сила, скоростно-силовые качества, равновесие, продолжается после небольшого перерыва анаэробная работа и работа на выносливость. Причём сила, скоростно-силовые качества и равновесие завершают процесс вырабатывания исключительно в этом возрасте. Также активно идёт рост длины тела и мышечной массы. На учебно-тренировочный этап 4-го года обучения зачисляются обучающиеся СДЮСШОР, имеющие разрешение врача и сдавшие КПИ по ОФП и СФП. На этом этапе осуществляются спортивная работа, направленная на специальную физическую подготовку, овладение техникой выбранного вида спорта, групповым тактическим взаимодействиям в игре, участие баскетболистов в официальных играх. Выполнение обучающимися нормативов КПИ по ОФП и СФП для зачисления на учебно-тренировочный этап 5-го года обучения и выполнение I-го разряда. Рабочая программа рассчитана на 672 часа подготовки (табл.1). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся учебно-тренировочного этапа 4-го года

обучения, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

### **I. Нормативная часть.**

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (4-й год обучения), количество часов в неделю – 16 / количество часов в год - 672**

(табл.1)

№ п/ п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы										Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>22</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>127</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>114</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>130</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>100</b>
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>101</b>
<b>7</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
<b>8</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	Восстановительные мероприятия проводятся в рамках внеклассной работы (1раз в неделю)										
<b>9</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>	Инструкторская и судейская практика в течении годового цикла проводится в рамках учебно-тренировочных занятий										
<b>10</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>11</b>	<b>Медицинское обследование</b>	Медицинский контроль в течении годового цикла вынесен за рамки рабочего времени.										
<b>12</b>	<b>Всего часов за месяц</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>65</b>	<b>68</b>	<b>672</b>

## **II. Организационно-методические указания.**

### **Содержание подготовки**

#### **Раздел II.1. Теоретическая подготовка – 22 часа**

##### **Тема 1. Официальные правила FIBA**

**Содержание:** Правила по баскетболу. Понятие «официальные правила FIBA». Общие положения правил, игровые положения, нарушения, фолы. Терминология и жесты судей. Протокол игры.

##### **Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России**

**Содержание:** История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

##### **Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

##### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

**Содержание:** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

##### **Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

##### **Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

**Содержание:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Тема 7. Основы техники и тактики игры**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация, анализ, методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. О тактических взаимодействиях в игре.

## **Тема 8. Установка на игру и разбор игры**

**Содержание:** Понятия об основных составляющих баскетболиста перед началом игры: психологическом состоянии, технических характеристик, тактических взаимодействий команды и индивидуально каждого игрока. Полный (детальный) разбор игры: анализ выполнения игроками отдельных технических элементов, тактических взаимодействий в нападении и защите. Контрпиёмы в игре и их целесообразность в определённых игровых ситуациях. Позитивные и негативные моменты в игре у себя и соперника.

*Обучающиеся должны знать:*

- Профилактику заболеваемости и травматизма в спорте
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Правила FIBA, терминологию игры, жесты судей

*Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Вести протокол игры
- Судить игру в качестве помощника судьи в поле
- Настраиваться на игру, анализировать и проводить разбор игры

## **Раздел II.2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 127 часов**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития специальной выносливости

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность
- Уметь:*
- Выполнять упражнения с различной продолжительностью работы и отдыха

### **Раздел II.3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 114 часов**

- Упражнения для развития быстроты передвижения и прыгучести
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»
- Упражнения для увеличения высоты прыжка

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

*Уметь:*

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них,
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Выполнять комплекс упражнений для развития специальной выносливости

### **Раздел II.4. Техническая подготовка – 130 часов**

*Ловля мяча:*

- одной рукой в прыжке
- одной рукой при встречном движении
- одной рукой при поступательном движении
- одной рукой при движении сбоку

*Передача мяча:*

- двумя руками, одной рукой (поступательные)
- двумя руками, одной рукой на одном уровне
- двумя руками, одной рукой (сопровождающие)
- двумя руками одной рукой сбоку (с отскоком)
- одной рукой в прыжке
- одной рукой (встречные)

*Ведение мяча:*

- без зрительного контроля
- зигзагом

*Обводка соперника:*

- с изменением высоты отскока, направления, скорости
- с поворотом и переводом мяча под ногой, за спиной
- с использованием несколько приёмов подряд (сочетание)

*Броски в корзину:*

- двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита
- двумя руками, одной рукой в прыжке



- двумя руками, одной рукой (дальние, средние, ближние)
- двумя руками параллельно щиту
- одной рукой сверху, снизу
- одной рукой с места, в движении
- одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Приёмы техники выполнения ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, обводки соперника, бросков в корзину

*Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов
- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры в различном сочетании

## **Раздел II.5. Тактическая подготовка – 100 часов**

### Тактика нападения

- атака корзины
- заслон, сдвоенный заслон
- наведение, наведение на двух игроков
- пересечение
- треугольник
- тройка
- малая восьмёрка
- скрестный выход
- система быстрого прорыва
- система нападения через центрального, без центрального
- игра в численном большинстве, численном меньшинстве

### Тактика защиты

- противодействие атаке корзины
- подстраховка
- переключение
- проскальзывание
- групповой отбор мяча
- против тройки, малой восьмёрки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух
- система защиты личной, зонной, личного прессинга, зонного прессинга
- игра в большинстве, игра в меньшинстве

*Обучающиеся должны знать:*

- Приёмы тактических командных действий в нападении (позиционное нападение) и варианты противодействия команде соперника в защите

*Уметь:*

- Соблюдать технику безопасности при выполнении тактических действий
- Применять тактику позиционного нападения и позиционной защиты на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры

## **Раздел II.6. Игровая подготовка – 101 час**

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростной выносливости

Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи
- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

*Обучающиеся должны знать:*

- Технику безопасности при выполнении элементов баскетбола в эстафетах, при игре в баскетбол
- основные положения правил по баскетболу и официальных правил FIBA

*Уметь:*

- Контролировать своё физическое и психическое состояние во время игры
- Выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру, анализировать и выполнять комплексный разбор игры

## **Раздел II.7. Контрольные и календарные игры – 66 часов**

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения принимают участие в контрольных, отборочных, основных, главных играх, а также в товарищеских встречах согласно плану-календарю соревнований на учебный год.

## **Раздел II.8. Восстановительные мероприятия проводятся в рамках внеклассной работы (1раз в неделю).**

- педагогические средства
- специальное психологическое воздействие
- гигиенические средства
- медико-биологическая группа восстановительных средств

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства не используются.

## **Раздел II.9. Инструкторская и судейская практика в течение годового цикла проводится в рамках учебно-тренировочных занятий.**

*Умения и навыки инструктора:*

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Провести разминку для команды в ОУ
- Определить и исправить ошибки в выполнении приёмов у товарища

по команде

- Провести тренировочное занятие в группах НП под наблюдением тренера
- Составить конспект и провести занятие с командой

*Умения и навыки судьи по спорту:*

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу
- Вести протокол игры
- Участвовать в судействе учебных игр в поле совместно с тренером

### **III. Контроль в процессе подготовки.**

#### **Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 12 часов**

##### Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала обучающимися
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

##### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся УТГ-4, овладения ими технических игровых действий и приёмов

##### Задачи:

Определение уровня и учёт общей, специальной физической и технической подготовленности обучающихся УТГ-4 за учебный год.

##### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

##### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП (табл.2.1), ОФП (табл.2.2).

#### **Указания к выполнению контрольных упражнений.**

##### **Описание тестов.**

##### Техническая подготовка:

##### • **Передвижение в защитной стойке**

Используется для определения скоростной координации движений.

##### Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к

лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: 3 стойки*

- ***Скоростное ведение***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч (№6 для девушек, №7 для юношей)*

- ***Передачи мяча***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

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

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: баскетбольные мячи (№6 для девушек, №7 для юношей)*

- ***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи № 5 – для обучающихся до 14 лет, № 6 – для обучающихся с 14 лет (девушки), № 7 – для обучающихся с 14 лет (юноши)

- ***Штрафные броски***

Используются для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающиеся выполняют 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны, заступ за «штрафную» линию после выполнения броска запрещён. Фиксируется общее количество бросков и попаданий (по номиналу за 1 попадание – 5 %).

*Инвентарь:* баскетбольные мячи (№6 для девушек, №7 для юношей)

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь:* рулетка, гимнастические маты

- ***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь:* рулетка

- ***Бег 20 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь:* секундомер

- ***Бег 40 секунд***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лодыжной до лодыжной линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка

• **Бег 600 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

### Нормативные требования по СФП

(табл.2.1)

оценка	Передвижения в защитной стойке, (сек)		Скоростное ведение, (мин, попадания)		Передача мяча, (мин, попадания)		Дистанционные броски, (%)		Штрафные броски, (%)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
«5»	8,1	8,7	13,7	14,4	13,3	13,7	50	50	62	62
«4»	8,8	9,3	14,1	14,7	13,6	14,0	46	46	56	56
«3»	9,4	9,8	14,6	15,2	14,0	14,5	41	41	51	51

### Нормативные требования по ОФП

(табл.2.2)

оценка	Прыжок в длину с места, (см)		Высота подскока (по Абалакову), (см)		Бег 20 метров, (сек)		Бег 40 секунд, (м)		Бег 600 метров (сек)	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
«5»	220	207	46	42	3,3	3,6	8п20	7п05м	1.32	1.39
«4»	210	195	44	39	3,4	3,7	7п10	6п15м	1.39	1.52
«3»	200	180	40	36	3,6	3,9	6п10	5п20м	1.49	2.07

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

*Уметь:*

- Выполнить нормативные требования по ОФП и СФП
- Выполнить норматив I-го, II-го разряда по баскетболу.

#### Методические указания при переводе обучающихся

Решением тренерского совета отделения баскетбола и приказом директора МАУДО «СДЮСШОР», обучающиеся могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены в СОГ или временно отчислены из МАУДО «СДЮСШОР».
- переведены в УТГ следующего года обучения, согласно возрасту обучающихся и выполнивших приёмные нормативы по ОФП и СФП для обучающихся данного года обучения.

### **IV. Медицинский контроль.**

#### **Медицинское обследование обучающихся – 6 часов**

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом СДЮСШОР. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. Углубленное медицинское обследование включает:

- анамнез;
- врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **V. Материально-техническое обеспечение.**

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал с баскетбольной площадкой
- стадион с беговой дорожкой на 400 метров
- форма баскетбольная
- спортивный инвентарь:
  - игровое табло
  - секундомер электронный
  - скамейка гимнастическая
  - скакалки
  - мячи баскетбольные
  - мячи набивные
  - насос ручной
  - стойки для обводки мячом 1, 2, 3, 5 кг.
  - тренажёры силовые многофункциональные
  - учебно-методическая литература по баскетболу

## VI. Литература

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
- Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2001.
- Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
- Юный Баскетболист. Пособие для тренеров. Под редакцией Е.Р. Яхонтова – М «Физкультура и спорт» 1987.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.
- Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г.
- Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002 г.
- Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004 г.
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова.М., 2004 г.
- Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.
- Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009 г.
- Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003 г.



- Библия баскетбола.1000 баскетбольных упражнений /Гомельский А.Я. – Москва: Эксмо, 2015 г.
- Баскетбол: шаги к успеху /Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009 г.
- Баскетбол чемпионов: основы /Роуз Ли; пер. с англ./ - М.: Человек, 2014 г.
- Как играть в баскетбол /В.А. Гомельский – Москва: Эксмо, 2015 г