**Пояснительная записка**

Баскетбол, как спортивная игра, привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью и эмоциональностью, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Программа по баскетболу для детско-юношеской спортивной школы «Искра» составлена в соответствии с документами:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114).

Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.

Цель программы:

создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся; развитие способностей детей в избранном виде спорта; пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Основным условием достижения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию

2. Формирование нравственных ценностей, общечеловеческих норм поведения.

3. Обучение основам техники и тактики, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом (для групп начальной подготовки)

4. Повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, овладение основами техники и тактики баскетбола; приучение к соревновательным условиям; приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства (для тренировочных групп).

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Минимальный возраст для зачисления детей – 8 лет. Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ «Искра», на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта). Для зачисления в ДЮСШ «Искра» обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Обучение осуществляется по разделам:

общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка;

техническая подготовка;

тактическая, теоретическая,

психологическая подготовка,

технико-тактическая (интегральная) подготовка,

участие в соревнованиях,

тренерская и судейская практика.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры. Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на 46 недель.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в спортивной школе.

Перевод воспитанников на следующий год обучения осуществляется по решению тренерского совета школы и оформляется приказом директора ДЮСШ.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки учащихся являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия; посещение и участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика, выполнение нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке; тренировочные занятия в спортивных лагерях; медицинский контроль.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей.

Воспитанникам младших возрастов учебный материал преподносится в форме кратких популярных бесед.

В старших группах занятия должны быть более углубленными в виде бесед и ответов на задаваемые воспитанниками вопросы.

Для воспитанников групп спортивного совершенствования одной из основных форм занятий является индивидуальная работа с тренером..

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения.

***Общая физическая подготовка*** *(для всех учебных групп)*

# Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, Перестроения, Предварительная и исполнительная части команд, Основная стойка, Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю, Походный и строевой шаг, Изменение скорости движения, Остановка во время движения шагом и бегом.

## Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч — упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа/- висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика углом или, согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко - далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

## Акробатические упражнения

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед погнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные

комбинации.

# Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (10 - 13 лет) идо 50 - 60м (14 - 20 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 - 3\*20 - 30м (10-12 лет), 2 - 3\*30 - 40м (13-14 лет), 3 - 4\*50 - 60м (15 - 20 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м 15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10 -12 лет) и до 50 - 60 м (13 - 18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условнее окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10 - 12 дет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15 - 17 лет) и до 1000м (18-20 дет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перетягивание". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Метания. Метание малого мяча с места в стену или вит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250 - 700 г) с места и с разбега. Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-14 дет и девушки 17-18 лет), 5 кг (юноши 15-20 лет). Метание дротиков и колья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры. "Гонка мячей", "Салки" (Пятнашки), "Невод", "Метко в

цель", "Подвижная цель", "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Мяч среднему", "Охотники и утки", "Перестрелка", "Перетягивание через черту", "Вызывай смену", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов", "Эстафета с прыжками чехардой", "Встречная эстафета с мячом", "Ловцы", "Борьба за мяч", "Мяч ловцу", "Перетягивание каната", "Катающаяся мишень".

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10 - 12 лет), до 2 км (13 - 14 дет), до 3 км (мальчики 15 − 16 лет и девушки 17 − 20 лет), до 5 км (юноши 17 − 20 лет). Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

## **Специальная физическая подготовка** (для всех учебных групп)

## Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, "с постоянный изменением длины отрезков на исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой хинин, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовом линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях о партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5 и 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 - 35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до б кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° — прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Скакуны", "Мяч

ловцу", "Борьба за мяч", "Круговая лапта", Салки - "простые салки", "Салка − дай руку", "Салки − перестрелки", "Круговая охота", "Бегуны", "Рывок за мячом", "Сбей городок", "Поймай палку", "Четыре мяча". Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно − силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подведенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 - 60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 − 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 - 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 - 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и о горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед - вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (2 − 5 кг) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 − 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 − 100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 - 30 раз или сериями 3x10 с паузой между ними в 1,5 − 2 минуты). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивание из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 − 2 мин.); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 − 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 − 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 − 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед − вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами в 1,5 − 2 минуты).

Подвижные игры: "Перетягивание в парах", "Борьба всадников", "Скачки", "Вытолкни из круга", "Зайцы и моржи", "Соревнование тачек", "Переправа", "Кто

сильнее".

### Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно − силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2x2 , 3x3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5 − 10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### Упражнения для воспитания специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360°).

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. Тоже, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов, б) в прыжке, в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами (передача, бросок в кольцо,

метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а такие, точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: "Ловля парами", "Вертуны", "Ловкие руки", "Бег пингвинов", "Салки спиной к щиту", "По одному и вместе".

Эстафеты с прыжками, рывками изменением направления бега.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя ″приставные шаги″ руками и ногами.

Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч) руки за головой, движение руками вверх − вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) − движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед − вверх, прямо − вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набив них мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых новых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность (соревнования).

Этап начальной подготовки

Задачи:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.
* развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину, начальное обучение тактическим действиям;
* привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Этап начальной подготовки до года обучения

#### Теоретическая подготовка

#### Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

# Основы техники и тактики игры в баскетбол

Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы для данного года). Единство техники и тактики игры.

# Основы методики обучения и тренировки по баскетболу

Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

# Правила, организация и проведение соревнований

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судий.

# Оборудование и инвентарь

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

Техническая подготовка

Техника нападения

*Техника передвижения*

Чередование способов передвижения, изменение направления бега, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.

# Техника владения мячом

Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постепенно увеличивая расстояние (мишень на стене). Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча из рук на высотой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от плеча, сбоку. Увеличение количества мячей при передачах в тройках, пятерках. Сочетание передач с различными способами передвижения.

Ведение мяча левой рукой без зрительного контроля.

Ведение мяча с максимальной скоростью. Обводка препятствия с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении Ведение с изменением скорости при входе в трехсекундную зону. Сочетание приемов. Ведение с изменением скорости - остановка - передача - выход на удобную позицию - получение мяча - бросок в прыжке со средней дистанции.

Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средних дистанций. То же по направлению прямо перед щитом. Броски мяча параллельно к щиту с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояний с отскоком от щита и без отскока. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке с вращением мяча (по направлению прямо перед щитом), без отскока от щита со средней дистанции. Сочетание приемов, финт - проход с ведением - бросок одной рукой сверху (крюком) с правой стороны от щита. То же самое с левой стороны от щита. Изменение направления движения для броска с отскоком от щита (под корзиной становится препятствие - стул). Ведение мяча на максимальной скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафные броски.

Обманные движения перед передачей, ведением, броском.

Техника защиты

# Техника передвижения

Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с техническими приемами игры в защите. Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками.

Соревнования в защитных передвижениях.

# Техника овладения мячом

Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча пои броске в прыжке и с места. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

Передвижения защитника против игрока, использовавшего и не использовавшего ведение. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

### Индивидуальные действия

# Действия без мяча

1. Выбор места для действий на месте центрового игрока, крайнего нападающего, защитника.

2. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.

3. Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учетом временно выполняемой функции в команде.

# Действия с мячом

1. Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрового игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника.

2. Выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

3. Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника.

4. Выбор и применение изученных способов добывания мяча в корзину в зависимости от направления полета отскочившего мяча

### Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков при пересечении.

2. Взаимодействие трех игроков "Малая восьмерка". Применение разученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции (центровой - крайний нападающий; крайний нападающий - защитник, крайние нападающие, защитники).

3. Использование взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях системы защиты "прессинг".

### Командные действия

Позиционное нападение через одного центрового игрока.

Позиционное нападение без центрового игрока (восьмеркой, серией заслонов) Быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты

### Индивидуальные действия

1. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

2. Применение изученных способов передвижения, приемов техники и их сочетания при противодействии игрокам, выполняющим различные игровые функции.

### Групповые действия

1. Взаимодействие трех игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва.

2. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступание и проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга.

3. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

# Командные действия

1. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (личная защита концентрированная, личный прессинг на своей половине поля, на 3/4 поля) по условным сигналам.

2. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.

Этап начальной подготовки свыше года обучения

Теоретическая подготовка

*Физическая культура и спорт в России*

*Краткий обзор состояния и развития баскетбола*

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него*

*Влияние физических упражнений на организм человека*

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно - сосудистой системы.

*Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи*

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действия высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение, доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Масса)): как средство восстановления, понятие о методике его применения.

# Основы техники и тактики игры в баскетбол

Характеристика техники и тактики сильнейших юных баскетболистов. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года.

# Правила, организация и проведение соревнований

Выбор способа розыгрыша при проведении соревнований в зависимости от их характера. Состав суданской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Технический отчет. Расписание игр. Зачет, составление таблиц.

# Оборудование и инвентарь

Специальное оборудование для решения задач физической, технической и тактической подготовки.

#### Техническая подготовка

Техника нападения

# Техника передвижения

Ускорения по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнера. Бег к препятствию (стул) и остановка не касаясь его. Увеличение скорости передвижения перед остановками. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

*Техника владения мячом*

Передачи мяча двумя руками сверху на длинные расстояния после поворотов. Передача мяча одной рукой отскоком от пола после использования ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте (расстояние 3 - 6 м). Передача мяча одной рукой от плеча (левой и правой) в тройках со сменой мест. Перекладывание мяча из рук в руки, перемещая его вокруг туловища. Скрытые передачи (одной рукой из - за спины, одной рукой над плечом). Встречные передачи при построении в кругах (один внутри другого) двумя мячами. Параллельное сочетание приемов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении или в прыжке - бросок.

Эстафеты с ведением с высоким и низкий отскоком, с остановками и поворотами. Ведение мяча при пониженной зрительном контроле с изменением направления, скорости, ритма, меняя при этом руки. Маневрирование при ведении с внезапными рывками. Укрывание мяча при обводке противника на скорости, с. ускорениями. Зигзагообразное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча и передача одной рукой подбрасыванием. Пятнашки с ведением в парах. Освобождение от защитника с ведением, используя обманные движения. Соревнования с ведением на скорость. Последовательное сочетание приемов (ведение мяча на скорости - передача - ловля - бросок из - под кольца).

Броски одной рукой сверху в прыжке с угла площадки. То же с сопротивлением защитника. Применение изученных способов бросков к выполнению определенных функций в команде. Броски со средних дистанций по направлению прямо перед щитом с изменением высоты траектории полета мяча. Использование дополнительных ориентиров при броске, изменение размеров цели. Броски изученными способами с различных дистанций. Броски в движении после передачи в потоке (место броска постоянное). Чередование бросков со штрафной линия и бросков с удалением (после 5 рывков на 3 м серия из 10 бросков с чередованием бросков со штрафной линии с бросками на 1 м дальше нее).

Техника защиты

# Техника передвижения

Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

# Техника овладения мячом

Отбивание мяча в сторону при броске в прыжке. Отбивание мяча назад при броске в прыжке. Накрывание мяча пои броске после отвлекающего действия. Приемы, преграждающие движение противника к щиту. Овладение мячом у своего щита в борьбе с нападавшими высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

*Индивидуальные действия*

# Действия без мяча

1. Выход на свободное место для получения мяча в позиции центрового игрока, крайнего нападающего, защитника.

2. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

*Действия с мячом*

1. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и их сочетаний в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

2. Выбор момента и способа применения сложных приемов техники владения мячом (передачи из - за спины, одной рукой назад, изменение направления ведения мяча за спиной, броски одной рукой сверху "крюком" и др.).

3. Выбор целесообразного применения технических приемов для продолжения действий команды (бросок в корзину или передача, ведение или передача, ведение или бросок в корзину и т.п.).

### Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном в движении.

2. Взаимодействие трех игроков "окрестный выход".

3. Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях по отношении к корзине.

### Командные действия

1. Нападение через двух центровых игроков.

2. Нападение серией заслонов.

3. Нападение против данной системы защиты 3 - 2 и 2 - 1 -2, применяя быстрый прорыв и позиционное нападение по принципу "перегрузки".

Тактика защиты

### Индивидуальные действия

1. Выбор места, времени, способов и их сочетаний при противодействии игрокам различных игровых функций в соответствующих позициях по отношении к корзине.

2. Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям.

### Групповые действия

1. Противодействие взаимодействию двух игроков с заслоном в движении.

2. Противодействие взаимодействию трех игроков - "скрестный выход".

3. Противодействие проведению изученных способов взаимодействий между игроками различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

### Командные действия

1. Система зонной защиты 2 − 3 и 2 − 1 − 2.

2. Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу.

3. Сочетание зонной а личной систем защиты в процессе игры. Смена систем при введении мяча из - за боковых линий, после забитого мяча, штрафного броска, розыгрыша спорных мячей и т.п.

Нормативные требования уровня физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержания требований | НП до года | | | НП свыше года | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Подъем туловища | 35 | 45 | 50 | 40 | 48 | 54 |
| Прыжок в длину с места | 185 | 200 | 215 | 200 | 210 | 230 |
| Челночный бег 4x9 | 10.0 | 9.5 | 9.2 | 9.6 | 9.1 | 8.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.3 | 8.6 | 9.0 | 8.7 | 8.2 |
| Бег 500 метров | 1.50 | 1.43 | 1.40 | 1.40 | 1.35 | 1.30 |

Нормативные требования по технической подготовленности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | год обучения | Уровень | | |
| высокий | средний | низкий |
| Передача мяча от груди двумя руками 1 0 сек, расстояние 3 м | НП до года  НП свыше года | 11  12 | 10  11 | 9  10 |
| Отскок от стены за 30 сек., расстояние 2,5 м | НП до года  НП свыше года | 30  35 | 25  30 | 20  25 |
| Штрафной бросок из 1 0 | НП до года  НП свыше года | 5  6 | 4  5 | 3  4 |

*Ожидаемые результаты к концу учебного года*

В течение года для оценки уровня подготовленности занимающихся используется комплексный контроль, который позволяет оценить:

― соревновательную деятельность;

― тренировочную деятельность;

― различные стороны подготовленности (тактическую, техническую,

физическую).

Тестирование проводится два раза в учебный год (сентябрь и май). В заданиях результаты выполнения физических упражнений отражены в динамике возрастного развития занимающихся и нормированы по уровням их физической подготовленности (низкий, средний, высокий). При таком подходе сохраняется возможность осуществлять проверку выполнения данной группой требований не только с учетом динамики возрастных особенностей развития учащихся, но и в соответствии с принципом единств оценки их физического развития и физической подготовленности.

Тренировочный этап

***Тренировочный этап начальной специализации***

**Теоретическая подготовка.**

1. Состояние и развитие баскетбола в России.

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России. Соревнования по баскетболу в России.

2. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем Работоспособность мышц и подвижность суставов Краткие сведения о нервной системе.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрыва мышц и связок. Мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Повреждения костей. (ушибы, переломы)

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функции организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

1. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Понятие о технике игры. Анализ технических приемов. Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики игры.

1. Основы методики обучения баскетболу

Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

1. Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований Обязанности судей.

1. Оборудование и инвентарь.

Изготовление специального оборудования для занятий баскетболом (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести и т. д.) Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

**Техническая подготовка**

Техника нападения

*Техника передвижения*

Ходьба, бег из положения стойки. Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении. Остановки в быстром беге. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

*Техника владения мячом*

Ловля одной рукой высоколетящего мяча. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние по расстоянию (12-15 см.) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5-3 м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой отскоком от пола). Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении. Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Увеличение количества мячей при передачах в тройках, пятерках. Сочетание передач с различными способами передвижения.

Ведение мяча левой рукой без зрительного контроля. Ведение мяча с максимальной скоростью. Обводка препятствия с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении. Ведение с изменением скорости при входе в трехсекундную зону. Сочетание приемов. Ведение с изменением скорости-остановка-передача-выход на удобную позицию - получение мяча - бросок в прыжке со средней дистанции.

Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средних дистанций. То же по направлению прямо перед щитом. Броски мяча параллельно к щиту с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояний с отскоком от щита и без отскока. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке с вращением мяча ( по направлению прямо перед щитом), без отскока от щита со средней дистанции. Сочетание приемов. Финт-проход с ведением бросок одной рукой сверху (крюком) с правой стороны от щита. То же самое с левой стороны от щита. Изменение направления движения для броска с отскоком от щита (под корзиной становится препятствие- стул) Ведение мяча на максимальной скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафные броски.

Обманные движения перед передачей, ведением, броском.

Техника защиты

*Техника передвижения*

Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Соревнования в защитных передвижениях. «Работа ног» защитника при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

*Техника овладения мячом*

Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке.

Передвижения защитника против игрока, использовавшего и не использовавшего ведение. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

***Тактическая подготовка***

Тактика нападения

*Индивидуальные действия*

1. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на сводное место в условиях прессинга.
2. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.
3. Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны.
4. Выбор места для действий на месте центрового игрока, крайнего нападающего, защитника.
5. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
6. Применение изученных способов передвижений, финтом и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учетом временно выполняемой функции в команде.

*Действия с мячом*

1. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий
2. Выбор способа и момента для передач мяча игрокам передней и задней линий нападения между собой.
3. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника
4. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника
5. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки.
6. Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрового игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника.
7. Выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку
8. Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника
9. Выбор и применение изученных способов добивания мяча в корзину в зависимости от направления полета отскочившего мяча.

*Групповые действия*

1. Использование взаимодействий двух игроков «Передай мяч и выходи» и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также в условиях личного прессинга.
2. Взаимодействие двух игроков с наведением
3. Взаимодействие трех игроков -«тройка»
4. Взаимодействие двух игроков при пересечении
5. Взаимодействие трех игроков «малая восьмерка»
6. Использование взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях системы защиты «прессинг»

*Командные действия*

1. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву
3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры.
4. Позиционное нападение через одного центрового игрока
5. Позиционное нападение без центрового игрока
6. Быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты

*Индивидуальные действия*

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны
2. Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга
3. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом
4. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.
5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.
6. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.
7. Применение изученных способов передвижения, приемов техники и их сочетания при противодействии игрокам, выполняющим различные игровые функции

*Групповые действия*

1. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением
2. Противодействие взаимодействиям двух и тех игроков в нападении
3. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.
4. Взаимодействие трех игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва
5. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении, при завершении быстрого прорыва и применении прессинга
6. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч

*Командные действия*

1. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч
2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву
3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры
4. Чередование изученных систем защиты в процессе игры по условным сигналам
5. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.

***Интегральная подготовка***

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам.
2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях.
4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
6. Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно и в различных сочетаниях.
7. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты
8. Чередование выполнения тактических действий нападения и защиты отдельно индивидуальных, групповых и командных.
9. Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
10. Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
11. Участие в официальных соревнованиях. Выполнение установок на игру. Разбор игр.

***Инструкторская и судейская подготовка***

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала).

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судьи на площадке. Ведение технического отчета.

*Тренировочный этап свыше двух лет обучения*

**Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений.

Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц , на развитие сердечно-сосудистой системы.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

1. Гигиена тренировочного процесса. Врачебный контроль. Самоконтроль, оказание первой помощи.

Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, приемы искусственного дыхания, их транспортировка. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом.

1. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Классификация техники игры в баскетбол. Классификация тактики игры в баскетбол. Анализ технических приемов и тактических действий на основе программы для данного года обучения.

1. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу

Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

Планирование учебно -тренировочного процесса. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

1. Правила, организация и проведение соревнований.

Выбор способа розыгрыша при проведении соревнований в зависимости от их характера. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства. Технический отчет. Расписание игр. Зачет. Составление таблиц.

1. Оборудование и инвентарь

Специальное оборудование для решения задач физической, технической и тактической подготовки.

1. Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Содержание установок в зависимости от особенностей своей команды, команды противника. Организация коллективной записи действий игроков, анализ полученных данных.

***Техническая подготовка***

Техника нападения

*Техника передвижения*

Ускорения по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнера. Бег к препятствию и остановка не касаясь его. Увеличение скорости передвижения перед остановками. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м. Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360 градусов. Повороты с одновременным движением рук. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении.

*Техника владения мячом*

Передачи мяча двумя руками сверху на длинные расстояния после поворотов. Передача мяча одной рукой отскоком от пола после использования ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте (3-6 метров). Передача мяча одной рукой от плеча (левой и правой) в тройках со сменой мест.

Перекладывание мяча из рук в руки, перемещая его вокруг туловища. Скрытые передачи (одной рукой из-за спины, одной рукой над плечом)

Встречные передачи при построении в кругах двумя мячами. Параллельное сочетание приемов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении или в прыжке бросок.

Эстафеты с ведением с высоким и низким отскоком, с остановками и поворотами. Ведение мяча при пониженном зрительном контроле с изменением направления, скорости, ритма, меняя при этом руки. Маневрирование при ведении с внезапными рывками. Укрывание мяча при обводке противника на скорости, с ускорениями. Зигзагообразное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча и передача одной рукой подбрасыванием. Пятнашки с ведением в парах. Освобождение от защитника с ведением, используя обманные движения. Соревнования с ведением на скорость. Последовательное сочетание приемов.

Броски одной рукой сверху в прыжке с угла площадки. То же с сопротивлением защитника. Применение изученных способов бросков к выполнению определенных функций в команде. Броски со средних дистанций по направлению прямо перед щитом с изменением высоты траектории полета мяча. Использование дополнительных ориентиров при броске, изменение размеров цели. Броски изученными способами с различных дистанций. Броски в движении после передачи в потоке (место броска постоянное)

Чередование бросков со штрафной линии и бросков с удалением (после 5 рывков на 3 метра серия из 10 бросков с чередованием бросков со штрафной линии с бросками на 1 м дальше нее)

Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180градусов. Жонглирование двумя мячами. Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении.

Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движениях по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии) Скрытые передачи, Передача одной рукой снизу- назад, одной рукой из-за спины, при движениях в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центровому игроку одной рукой от плеча, стоящему в «твердой позиции». Передача мяча центровому игроку при входе в область штрафного броска. Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии.

Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по условному сигналу. Ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой) То же попеременно. Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение по прямой с обычным отскоком в обусловленном месте с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии . Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приема до броска в корзину. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением Броски мяча сверху вниз одной рукой. Добивание мяча двумя руками. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски двумя руками сверху, одной рукой от плеча (расстояние 8-10 м).

Броски с основных игровых позиций: одной рукой в прыжке, одной рукой сверху с поворотом на 180 градусов. Броски с позиций после получения мяча от партнера или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершения атаки броском. Одной рукой снизу. Индивидуализация способа броска со средней дистанции. Штрафные броски.

Техника защиты

*Техника передвижения*

Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите

*Техника овладения мячом*

Отбивание мяча в сторону при броске в прыжке. Отбивание мяча назад при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске после отвлекающего действия. Приемы, преграждающие движение противника к щиту. Овладение мячом у своего щита в борьбе с нападающими высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

***Тактическая подготовка***

Тактика нападения

*Индивидуальные действия*

*Действия без мяча*

1. Выход на свободное место для получения мяча в позиции центрового игрока, крайнего нападающего, защитника.
2. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.
3. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

*Действия с мячом*

1. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и их сочетаний в условиях, свойственной выполняемой игровой функции в команде.
2. Выбор момента и способа применения сложных приемов техники владения мячом
3. Выбор целесообразного применения технических приемов для продолжения действий команды.
4. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия.
5. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения.

*Групповые действия*

1. Взаимодействие двух игроков с заслоном в движении.
2. Взаимодействие трех игроков «скрестный выход»
3. Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях по отношению к корзине.
4. Взаимодействие трех игроков, «сдвоенный заслон», «наведение на двух игроков»
5. Применение взаимодействия при быстром прорыве на максимальной скорости при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

*Командные действия*

1. Нападение через двух центровых игроков.
2. Нападение серией заслонов.
3. Нападение против данной системы защиты 3-2 и 2-1-2, применяя быстрый прорыв и позиционное нападение по принципу «перегрузки».
4. Эшелонированный быстрый прорыв.
5. Нападение против смешанной системы защиты (4-1).
6. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнение штрафных бросков.

Тактика защиты

*Индивидуальные действия*

1. Выбор места, времени, способов и их сочетаний при противодействии игрокам различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.
2. Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям.
3. Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.
4. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

*Групповые действия*

1. Противодействие взаимодействию двух игроков с заслоном в движении.
2. Противодействие взаимодействию трех игроков «скрестный выход».
3. Противодействие проведению изученных способов взаимодействий между игроками различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.
4. Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков.
5. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.
6. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыв (в начале, развитии и завершении)

*Командные действия*

1. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2.
2. Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу
3. Сочетание зонной и личной систем защиты в процессе игры. Смена систем при введении мяча из-за боковых линий, после забитого мяча, штрафного броска, розыгрыша спорных мячей и т.п.
4. Смешанная система защиты 4-1.
5. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.
6. Противодействие применению комбинаций

***Интегральная подготовка***

1. Чередование упражнений подготовительных, подводящих с выполнением технических приемов.
2. Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств в рамках структуры приемов техники в сочетании с выполнением приемов техники
3. Многократное повторение технических приемов с целью развития специальных физических качеств
4. Многократное выполнение тактических действий с целью совершенствования технических приемов
5. Чередование выполнения приемов техники защиты и нападения в различных сочетаниях
6. Чередование в выполнении тактических действий индивидуальных, групповых и командных в защите и нападении в различной последовательности
7. Учебные игры с выполнением заданий в объеме учебного материала данного года обучения по технике и тактике. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2) с целью увеличения интенсивности действий, а также в численном меньшинстве с целью усложнения условий (5х4, 4х3, 2х3 )
8. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решения учебных задач в условиях близких к соревновательным
9. Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков установленных в результате анализа контрольных игр и участи в предшествовавших соревнованиях.

***Инструкторская и судейская подготовка***

1. Составление комплексов упражнений по физической , технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения
2. Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на учебных играх, на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу. Выполнение обязанностей судей на поле, судьи-информатора, зам. главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности, специальной физической подготовленности и зачисления в группу на этап начальной подготовки обучающиеся сдают комплекс нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество. Контрольные упражнения (тесты) Юноши Девушки Быстрота Бег на 20 м (не более 4,5 с) Бег на 20 м (не более 4,7 с)

Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с) Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Прыжок в длину с места (не менее 115 см) Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см) Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

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

Развиваемое физическое качество Контрольные упражнения (тесты) Юноши Девушки Быстрота Бег на 20 м (не более 4,0 с) Бег на 20 м (не более 4,3 с)

Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с) Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с) Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см) Прыжок вверх с места с взмахом руками ( девушки)(не менее 30см)

Выносливость. Челночный бег (юноши) 40 с. На 28 м (не менее 183 м) Челночный бег (девушки)40 с на 28 м ( не менее 168 м)

Бег 600 м (юноши) не более 1 мин. 55 сек; девушки бег 600м (не более 2 мин.10 сек.)

ЛИТЕРАТУРА:

1. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. - М.: ФиС, 1983

2. Линдеберг Ф. Баскетбол. - М.: ФиС, 1971

3. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС, 1984

4. Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. - М.: ФиС, 1978

5. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М.: ФиС, 1987

6. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - М., 1975

7. Петерсон Т. Мини-баскетбол в школе. - М.: ФиС,1973

8. Шумкова Н.И. Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. - Екатеринбург, 2002