

Управление по физической культуре, спорта и молодежной политики
Администрации города Нижний Тагил

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРЫЙ СОБОЛЬ»**

Согласовано

Педагогическим советом
Протокол
от «26» августа 2024 № 5

Рассмотрено

На заседании методического
объединения педагогических
работников
МБУ ДО «СШ «Старый соболь»
Протокол от «23» августа 2024 г. № 4

Утверждаю

Директор
МБУ ДО «СШ «Старый
соболь»
_____ Вахрушев И.А.
«26» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

Тренер-преподаватель: Долматова Н.А.

**Разработчики: тренер-преподаватель Долматова Н.А.
инструктор-методист Устинова О.М.**

Этап спортивной подготовки: Этап начальной подготовки

Группа: 1

2024 г.

Цель рабочей программы:

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься баскетболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки игрока-баскетболиста.

Комплекс задач многолетней тренировки баскетболиста, решаемых на этапе НП - 1:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
- Овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.
- Постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
 - увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
 - увеличение объема тренировочных нагрузок;
 - повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Методы, используемые в рабочей программе:

- a. **Общепедагогические:** устный и наглядный.
- b. **Специфические:** строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств), игровой и соревновательный

Основным средством, используемым в рабочей программе, является физическое упражнение.

Принципы, реализующиеся при обучении по рабочей программе: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, последовательности, индивидуализации и цикличности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки (далее – НП) – двух часов

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Кол-во учебных часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
НП-1	8-9 лет	15 - 30	4,5	234	Выполнение нормативов ОФП, участие в 10 контрольных играх

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий	НП-1
Общая физическая подготовка (ОФП), час	48
Специальная физическая подготовка (СФП), час	34
Техническая подготовка (Техн.П), час	76
Тактическая подготовка (Такт.П), час	30
Теоретическая подготовка (Теор.П), час	10
Психологическая подготовка (ПП), час	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММ), час	2
Восстановительные мероприятия (ВМ), час	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (КП), час	2

Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	26
ВСЕГО ЧАСОВ:	234
Количество контрольных игр	10

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для игры в баскетбол.

Распределение часов в годичном цикле на этапе НП-1

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	48
Специальная физическая подготовка (СФП)	3		4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34
Техническая подготовка	6	10	5	8	6	5	7	5	6	6	6	6	76
Тактическая подготовка	1	2	3	1	3	1	3,5	3,5	1,5	1	4,5	5	30
Теоретическая подготовка	1	1,5	1,5	3	1,5	1,5							10
Психологическая подготовка						1,5		1		1,5			4
Медицинские, медико-биологические мероприятия										1		1	2
Восстановительные мероприятия								1		1			2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1			2
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	26
ВСЕГО ЧАСОВ:	18	19,5	19,5	21	19,5	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	234

Содержание блока ОФП

Развитие быстроты

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
- Быстрые шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
- Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
- Низкие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед с ведением мяча.
- Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
- Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 50-100 м – для развития двигательной скорости. Выполняется на время.
- Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.
- Прочие СБУ.

Развитие ловкости

- Подбрасывание и ловля мяча с закрытыми глазами
- Стойка на руках.
- Передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- Упражнения с координационной лестницей
- Различные прыжки со скакалкой

Развитие гибкости

- развитие гибкости суставов, позвоночника;

- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами.

- максимальный наклон туловища вдоль ног;

- скручивания туловища в лево, в право;

- упражнение мостик

- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

- на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный) наклоны вперед, назад, влево, вправо (возможно выполнение с мячом и партнером)

Развитие силовых способностей (статика, собственный вес)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- приседания, передвижения в полуприседе;

- удержание «планки»;

- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;

- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;

- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;

- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с

- отталкиванием плечами;

- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу

Содержание блока СФП

Развитие точности

- Метание теннисного мяча на точность из различных положений.

- Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

- Броски мяча из различных положений (стоя, сидя и в движении).

- Подбрасывание и ловля теннисного или баскетбольного мяча

Развитие быстроты

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
 - Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
 - Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
 - Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
 - Два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
 - Ведение двух мячей на время – 30 с.
 - Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
 - Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Развитие скоростно-силовых качеств

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Ходьба с качением мяча перед собой.
- Командная эстафета с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.
- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

Развитие ловкости

- Челночный бег с перекладыванием предметов (мячей, конусов)
- Вращение мяча вокруг головы, туловища или ног.
- Бег с резкими изменениями направления, по команде тренера
- Бег с прыжками на 180 и 360 градусов по команде.

Развитие силовых способностей

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;

- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

Содержание блока технической подготовки

Технику игры в баскетбол целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Стойки и передвижения по площадке

Принято разделять стойки в нападении и защите. На этапе НП происходит обучение стойкам как в нападении, так и в защите: стойка готовности (основная), стойка игрока, владеющего мячом, стойка «тройной угрозы», стойка защитника с параллельной постановкой стоп (открытая) (различают три разновидности параллельной стойки защитника: высокую (130 - 145°), среднюю (115 - 130°) и низкую (менее 115°)), закрытая стойка защитника.

К передвижениям по площадке относятся – ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.

В тренировочном процессе с детьми НП используются различные способы выполнения ходьбы, способствующие укреплению мышц стопы и профилактике травматизма, такие как: обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, ходьба на внешней и внутренней поверхности стопы.

Во время всего образовательного процесса используются разные виды бега: специфический бег баскетболиста, легкоатлетический бег, бег спиной вперед.

Прыжки являются фоновыми действиями при выполнении других приемов техники. Остановки относятся к приемам передвижения, используются остановки двумя шагами и прыжком.

Повороты (пивоты) предназначены для маневрирования на площадке. Они выполняются без мяча или с мячом на месте и в движении вперед и назад.

Упражнения, использующиеся на этапе НП для обучения и совершенствования стоек и способов бега

- выполнение стойки готовности на месте;
- передвижение изучаемым способом (специфическим бегом баскетболиста, бегом спиной вперед или рывком) по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки и другим ориентирам (набивные мячи, переносные стойки, баскетбольные щиты и т.п.);
- чередование скорости передвижений на отдельных отрезках дистанции, по зрительным или звуковым сигналам педагога (поднятая рука или мяч, количество или характер свистков и т. п.);
- выполнение стойки готовности в сочетании с разновидностями передвижений и остановками произвольным способом:
 - а) по ориентирам;
 - б) по сигналу педагога;
- воспроизведение стойки игрока, владеющего мячом на месте: из стойки готовности (мяч лежит перед занимающимся) - присесть, положить кисти на мяч сзади-сверху - прийти в стойку игрока, владеющего мячом;
- выполнение стойки с тройной угрозой и стойки для начала ведения в различных позициях по отношению к корзине;
- сочетание способов передвижений со стартом из различных исходных положений (стоя, сидя или лежа; лицом, спиной или боком по направлению движения и т.п.);
- воспроизведение стоек и передвижений нападающего в подвижных играх типа «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки», «салки мячом», «третий лишний» и т.п. по измененным правилам, регламентирующим

выполнение совершенствуемых приемов на отдельных участках площадки или по сигналу педагога.

Упражнения для обучения и совершенствования способов

остановок:

Двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге;
- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии;
- исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой, удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение способов приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование способов остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток –остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.)

- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх

Упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);

- выполнение способов поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду

- поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;
- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;
- выполнение способов приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Техника владения мячом в нападении

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом для дальнейших действий на площадке.

Передача мяча – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками.

Ведение мяча (дриблинг) - Основной прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направления движения. Разновидности ведения в зависимости от высоты отскока мяча и специфики контроля над ним: высокое и низкое ведение, со зрительным контролем и без зрительного контроля над мячом.

Упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого;
- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола;

- упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади сбоку;
- выполнение способов ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки;
- выполнение способов приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Упражнения для обучения и совершенствования способов остановок с ловлей мяча двумя руками:

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;
- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение способов приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

- выполнение способов приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования передач

мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах переключиванием мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;
- направленное сочетание способов передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в

движении:

При встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног:

- а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге);

- б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

- выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча, наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

- выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

- передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

- выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

- выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

- стоящему впереди-сбоку партнеру;

- игроку, начинающему движение;

- двигающемся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

- поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;
- поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;
- выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;
- выполнение способов встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования ведения мяча:

- ведение на месте: с различной высотой отскока поочередно правой и левой рукой, с переводом мяча с руки на руку перед собой;
- ведение на месте с элементами жонглирования: чередуя исходное положение – сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т.п.; с переводом мяча с руки на руку – под ногой, между ног, за спиной; со сменой направления движения мяча – по кругу вокруг ноги или ног, по «восьмерке» и т.п.;
- ведение в движении по прямой одной и другой рукой, чередуя высокое и низкое ведение на отдельных отрезках дистанции;
- разновидности ведения в движении с изменением направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обручей и т.п.;
- ведение с изменением направления движения в сочетании с выполнением заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка центрального круга с подсчетом находящихся внутри его разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета и т.п.);

- ведение с изменением высоты отскока, скорости передвижения, направления движения, с переводом мяча с одной руки на другую по звуковым или зрительным сигналам педагога или партнера;

- разновидности ведения в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой («зигзаг» – 2-3 удара правой рукой с перемещением вправо-вперед, перевод мяча на левую руку; 2-3 удара левой рукой с перемещением влево-вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.): без защитника; с пассивным сопровождением защитника; в условиях противоборства;

- воспроизведение способов ведения в эстафетах и подвижных играх типа: «вызов номеров», «гонки с мячами», «пятнашки с ведением», «дриблеры в круге» и т.п.

*Упражнения для обучения и совершенствования способов остановок
после ведения мяча:*

- выполнение варианта остановки (двумя шагами, прыжком) с места: после одноударного ведения; после многоударного ведения на месте;

- выполнение способов приема в целом на контролируемой скорости по ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.п.);

- вариативное выполнение способов приема: а) по зрительным сигналам партнера (поднятая вверх правая рука – остановка двумя шагами, поднятая вверх левая рука – остановка прыжком и т.п.); б) в ответ на изменение занимаемой стойки условным защитником (стойка с выставленной вперед правой ногой – остановка двумя шагами с ловлей мяча на шаге левой; стойка с выставленной вперед левой ногой – остановка прыжком с ловлей мяча после толчка правой и т.п.)

*Упражнения для обучения и совершенствования бросков
с места (штрафных бросков):*

- имитация изучаемого способа броска без мяча, по частям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности;

- воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки;

- многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных исходных положений: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине;

- выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.;

- выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции: под углом 30-45° к щиту (бросок с отскоком от щита); б) располагаясь прямо перед щитом («чистый» бросок);

- серийное выполнение штрафных бросков изучаемым способом;

- выполнение штрафных бросков в личных соревнованиях: на число попаданий в серии бросков; на число двойных (два подряд) или тройных (три подряд) попаданий в серии бросков; максимальное число бросков без промаха; число всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;

Упражнения для обучения и совершенствования разновидностей бросков в движении:

- выполнение прыжка толчком одной справа и слева от корзины: после одного, двух шагов с места – имитация броска без мяча; после предшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом;

- имитация изучаемого способа броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места;

- выполнение разновидности броска в корзину после одного шага с места;

- выполнение броска в движении правой и левой руками (справа и слева от корзины) в целом: после встречного набрасывания мяча партнером

снизу (передача почти из рук в руки); после встречной передачи партнера с отскоком от пола; после встречной передачи по навесной и прямой траектории;

- разновидности броска после вышагивания: из различных исходных положений по отношению к щиту, меняя угол атаки (прямо перед корзиной, справа или слева от нее); из разных исходных положений (стоя спиной, правым или левым боком по отношению к корзине) в сочетании с поворотом на опорной ноге, варьируя направление вышагивания;

- чередование разновидностей приема в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.

Упражнения для обучения и совершенствования броска в проходе

- выполнение разновидности броска в движении с места после одноударного ведения;

- Выполнение разновидности изучаемого приема после многоударного ведения мяча на месте;

- выполнение прохода-броска в целом на невысокой скорости: под углом 30-45° к щиту справа и слева от корзины; под углами более 45° и менее 30°; прямо по направлению к корзине; из углов площадки (вдоль лицевой линии);

- чередование разновидностей приема с изменением: исходного положения и дистанции относительно корзины; направления движения, предшествующего броску; скорости передвижения с мячом;

- выполнение разновидностей приема в сочетании с обманным движением и последующим уходом от условного защитника: перед началом ведения (вышагиванием, скрестным шагом или поворотом); в движении (с помощью перевода мяча с руки на руку перед собой, за спиной, под ногой, с поворотом);

- соревнования на результативность разновидностей прохода броска (личные и командные).

Техника противодействия и овладения мячом в защите

К технике противодействия и овладения мячом относятся: вырывание, выбивание и перехват мяча; накрывание и отбивание мяча при бросках; взятие отскока на своем щите.

В связи с этим целесообразно обучать:

- a. вырыванию мяча после освоения держания и ловли;
- b. выбиванию мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- c. перехватам мяча после освоения ловли, передач и ведения;
- d. накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков;
- e. взятию отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) после освоения бросков и добивания.

Упражнения для обучения и совершенствования вырыванию мяча

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.
- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.
- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, в момент овладения мячом нападающим: а) после ловли лежащего или катящегося от партнера мяча; б) после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;
- Выполнение приема после прекращения игроком ведения мяча;
- Выполнение приема после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку
- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.
- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, и.п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

- Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.

- Борьба за мяч без ограничений активности, после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

- Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

Упражнения для обучения и совершенствования выбивания мяча

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.

- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.

- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: а) после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; б) после навесной передачи партнера; в) после передачи-отскока мяча от щита.

- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п.;

- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям.

Упражнения для обучения и совершенствования перехвата мяча

- Выполнение приема на месте после одноударного ведения, нападающего из положения стоя сбоку от него.
- Выполнение приема на месте после многоударного ведения нападающего на месте.
- Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.
- Выполнение приема при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.
- Выполнение приема в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом.
- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: а) при опеке игрока на стороне мяча; б) при опеке игрока на дальней от мяча стороне.
- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: а) нападающий ожидает передачу на месте; б) нападающий начинает движение навстречу мячу
- Выполнение приема при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.
- Выполнение приема в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера
- Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему» и т.п.
- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д.

Упражнения для обучения и совершенствования накрывания и отбивания мяча

- Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.
- Многократное отталкивание в прыжке с максимальным усилием.
- Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
- Многократное отталкивание против бросков мяча с естественной скоростью выполнения
- Многократное отталкивание противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования овладения мячом в борьбе за отскок

- Игроки выстраиваются в колонну по одному у правого или левого края линии штрафного броска и выполняют передачи мяча в щит друг за другом. Игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит и убегает в конец колонны. Игрок 2 выходит в зону отскока мяча, подбирает его в прыжке и должен до приземления успеть подбросить его высоко в щит, после чего так же убегает в конец колонны и т.д.
- «Восьмерка втроем»: игроки располагаются под щитом на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок 1, находящийся в центре, подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке, передает вправо игроку 2, а сам занимает его место. Игрок 2 быстро ведет мяч в центр, подбрасывает его высоко в щит, так же подбирает его в прыжке и передает влево игроку 3, занимая уже его место. Игрок 3 продолжает то же самое.

- «Разбежка в тройках»: игрок 1 подбрасывает мяч высоко в щит, подбирает его в прыжке и передает игроку 2, находящемуся на той стороне щита, на которой был сделан подбор. Игрок 2 осуществляет «быстрый отрыв» с ведением через центр площадки, а от средней линии делает точную передачу мяча под щит игроку 3, продолжая движение до линии штрафного броска. Игрок 3 после ловли делает бросок мяча в корзину из-под щита. Игрок 1 к этому времени должен выйти под щит с другой стороны, таким образом формируя треугольник подбора.

Игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на НП занимают подвижные и спортивные игры. На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: в виде эстафет и командных состязаний.

Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом: «день и ночь» «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и насадка», «баскетбольная перестрелка», «двухэтажный баскетбол» и др.

Содержание блока тактической подготовки

Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику.

Тактическая подготовка ведется по двум разделам:

- 1) тактика нападения;
- 2) тактика защиты.

Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Групповые действия- это действия группы игроков, организуются и как свободные совместные действия, избираемые в зависимости от игровой обстановки, и как разученные комбинации.

Командные действия. К ним относятся взаимные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того чтобы достигнуть успеха, победы. Командные действия организуются с помощью различных систем.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы:

1. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек).
2. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
3. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.
7. Нападение бросками с дальних дистанций.
8. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

Тактика защиты может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

Командные действия. В командных действиях имеется два вида защиты: концентрированная и подвижная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации

могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему личной защиты.

Система личной защиты. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная система применяется:

1. против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;
2. против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;
3. в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и затягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;
4. против команд, в составе которых имеются игроки, обладающие острыми проходами к щиту.

К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками.

Содержание блока теоретической подготовки

Перечень тем по теоретической подготовке на этапе НП по годам подготовки

Тема	НП-1
Физическая культура и спорт в современном обществе	+
Требования техники безопасности при занятиях	+
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+
Основы спортивного питания	+
Травматизм в баскетболе	+

Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов	+
Правила спортивных соревнований	+

Физическая культура и спорт в современном обществе:

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и начальной укрепления здоровья навыков.

Требования техники безопасности при занятиях:

Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на улице. Перечень оборудования, правила его использования.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу:

Цели, задачи освоения стандарта спортивной подготовки. Основные термины программы. Место стандарта спортивной подготовки в программе обучения баскетболу.

Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом:

Роль ОФП и СФП в развитии спортсмена. Основные физические качества, формируемые в баскетболе.

Гигиенические знания, умения и навыки:

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами, физической культуры. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни:

Составные части здорового образа жизни. Режим дня для здоровья спортсменов. Роль и способы закаливания.

Основы спортивного питания:

КБЖУ. Правила правильного питания.

Травматизм в баскетболе:

Виды травм в баскетболе. Рекомендации для профилактики.

Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена:

Система подготовки спортсмена, важность восстановления организма.

Правила прохождения медицинского осмотра.

Антидопинговый контроль в системе подготовки:

РУСАДА. Список запрещенных лекарственных средств.

Правила спортивных соревнований:

Правила мини баскетбола и баскетбола 3х3. Основные виды нарушений.

Содержание блока психологической подготовки

Психологическую подготовку баскетболистов нужно рассматривать в трех взаимосвязанных блоках:

- 1) психологическая подготовка к тренировочному процессу;
- 2) психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) регуляция психических состояний в конкретном матче.

Отсюда три общие задачи психологической подготовки баскетболистов:

- формировать положительное отношение к тренировочному процессу;
- формировать психические качества, способствующие достижению успехов в соревнованиях;
- создавать благоприятные психические состояния в конкретном матче.

Содержание блока медико-биологических восстановительных мероприятий

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз

в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

На этапе НП в роли восстановительных мероприятий должно планироваться рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач способствует снятию утомления у спортсменов и дополнительной мотивации к занятиям баскетболом. Для эффективного восстановления организма на этапе НП проводится обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом, сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).

Содержание блока интегральной подготовки

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);

2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;

3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;

4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;

5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и спортивные игры специальной направленности: «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «Баскетбол 1х1, 2х2», «Баскетбол 3х3», «Баскетбол 4х4», «Минибаскет», «Американка», «День и ночь», «Вызов номеров», «Пятнашки мячом», «Салки с ведением», «Коршун и наседка», «Баскетбольная перестрелка», «Двухэтажный баскетбол», «Не давай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель» и т.д.

В ходе реализации в рамках интегральной подготовки должны быть проведены контрольные игры, которые есть в контрольных нормативах для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки в количестве 10 штук.

Контрольно-переводные нормативы и оценка реализованной программы

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки должны быть сданы контрольно-переводные нормативы, а также протоколы, подтверждающие участие в 10 контрольных играх. При отсутствии соответствия спортсмена по этим пунктам, данный спортсмен переводится в спортивно-оздоровительную группу.

**Нормативы по физической подготовке в группе НП-1 для перевода
занимающихся на следующий тренировочный год**

Норматив	НП-1	
	юноши	девушки
Челночный бег 3x10 м.	Не более 10,3 с	Не более 10,6 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Не менее 110 см	Не менее 105 см
Бег на 14 м	Не более 3,5 с	Не более 4,0 с
Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 20 см	Не менее 16 см

Критериями оценки на этапе начальной подготовки являются:

- стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
- динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень мотивации ребенка к продолжению занятий баскетболом;
- учет процента травмированности группы