

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка…………………………………………………… | 3 |
| Характеристика программы………………………………………………… | 5 |
| Содержание программы ……………………………………………………. | 6 |
| Методическое обеспечение…………………………………………………. | 15 |
| Список литературы ………………………………………………………….. | 25 |
| Приложения ………………………………………………………………… | 27 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность организаций в системе дополнительного образования и спортивной подготовки. Она имеет физкультурно-спортивную направленность и адаптирована к условиям образовательной среды организации.

Актуальность данной программы заключается:

* в развитии мотивации личности к самосовершенствованию, как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
* в удовлетворении индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании;
* в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организации их свободного времени.

Основной целью осуществления образовательного процесса по программе является – создание условий для реализации потребностей учащихся в физическом совершенствовании.

При реализации образовательной программы решаются задачи:

* пропаганды здорового образа жизни и обеспечения учащимся достаточной двигательной активности и комфортной коммуникативной среды;
* привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
* формирование устойчивого интереса к занятиям по избранному виду спорта;
* создание оптимальных условий для раскрытия потенциальных возможностей личности;
* развитие у учащихся в группах индивидуальных способностей по избранному виду спорта.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Группы создаются на базе общеобразовательных школ, где имеются наиболее благоприятные условия для обучения баскетболу (спортивный зал, удобное время, заинтересованность администрации школы и т. п.). Данные условия позволяют учащимся центра усваивать дополнительную образовательную программу и регулярно принимать участие в соревнованиях краевого и всероссийского уровня.

Программа адаптирована к условиям занятий в центре на основе примерной программы по баскетболу 2004 года по следующим направлениям:

* Условия комплектования групп (количество учащихся, количество часов в неделю, условия перевода с этапа на этап).
* Образовательный период в учебном году составляет 9 месяцев (40 недель). Связано это с тем, что в период летних каникул учащиеся находятся в учебно-оздоровительных, учебно-тренировочных сборах (лагеря с дневным пребыванием на базе центра или общеобразовательных школ, выездные лагеря, базы, походы, сплавы). Данные мероприятия организуются и проводятся по отдельным планам в зависимости от средств и задач, поставленных для их решения на данном этапе.
* Изменено количество часов для усвоения программного материала.
* Контрольно-нормативные показатели. Основными изменениями являются условия приема нормативов. За основу нормативов по технике были взяты нормативы из примерной программы по баскетболу 2004года. Но в связи с условиями тренировочного процесса (размер зала 24х12м.) они были скорректированы. Нормативы принимаются минимум два раза в год: в начале и в завершении образовательного процесса. В конце года они являются переводными. При их приёме рекомендуется создавать торжественную атмосферу с подведением итогов спортивного сезона и привлечением родителей занимающихся.
* По разделам техники и тактики программный материал каждого года обучения предложен в соответствии с конкретным этапом подготовки на основе усвоения знаний, полученных ранее.
* В приложениях вынесены результаты работы тренеров.

При разработке программы использовалась примерная программа по баскетболу 2004 года выпуска, источники российских и зарубежных авторов, а также личный педагогический опыт тренеров - преподавателей по баскетболу Ракко В.Г. и Бирюкова Ю.О. При использовании данной программы в образовательном процессе руководитель занятия вправе изменять её содержание в соответствие с действующими требованиями и объёмом учебных часов, отведённых на её осуществление.

. **Основные требования к этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» при осуществлении учебного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Продолжитель-ностьэтапов (в годах) | Минимальныйвозраст длязачисления вгруппы (лет) | Наполняемостьгрупп(человек) |
| Этап начальнойподготовки | 3 | 8 | 15 - 30 |
| Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 3 - 5 | 11 | 12 - 24 |

**Нормативы максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «баскетбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| до года | свышегода | До трех лет | Свышетрех лет |
| Количество часов внеделю | 4,5-6 | 6-8 | 8 - 14 | 12 - 18 |
| Максимальный объемнагрузки на одном занятии | Не более 2х часов | Не более 3х часов |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 5 - 7 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 416 - 728 | 624 - 936 |

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно- тренировочного процесса и объемы программы на различных этапах**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) |
| 1 год | Свышегода | Дотрех лет | Свышетрех лет |
| Общая физическаяподготовка ОФП (%) | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 |
| Специальная физическаяподготовка (%) |  12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 |
| Техническая подготовка (%) | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 |
| Тактическая, теоретическая,психологическая подготовка (%) | 14-18 | 14-18 | 24-26 | 20-22 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Интегральная подготовка (%) | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 16-20 |
| Участие в соревнованиях(%) игры | -10 | -10 | 5-1030 | 7-1240  |
| Учебно-тренировочные мероприятия(сборы) по подготовке к соревнованиям | - | - | До 14 суток |
| Учебно-тренировочные мероприятия(сборы) в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более 2х мероприятий в год |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРГРАММЫ**

**Теоретическая подготовка**

1. История развития баскетбола.

1. Личная гигиена спортсмена.
2. Закаливание организма.
3. Режим питания.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Физические качества и физическая подготовка.
6. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
7. Основы техники игры и техническая подготовка.
8. Спортивные соревнования.
9. Профилактика травматизма в спорте.
10. Планирование и контроль подготовки.
11. Правила по мини баскетболу.
12. Официальные правила по баскетболу.
13. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
14. Установка на игру и разбор результатов игры.

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки является физические упражнения, оказывающие общее воздействия на организм и личность спортсмена.

Общая физическая подготовка баскетболистов предусматривает развитие:

* аэробной выносливости;
* максимальная мышечная сила и силовая выносливость;
* гибкости;
* состава тела.

Аэробная выносливость – это способность длительно выполнять физическую работу в аэробном режиме энергообеспечения. Для развития аэробных способностей используют баскетбольные упражнения, для этого не обходимо снизить интенсивность, увеличить продолжительность и сделать короче интервалы отдыха.

Максимальная мышечная сила и силовая выносливость – это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени, или способность мышц противостоять утомлению. Молодые спортсмены (моложе 16 лет) должны избегать работы с большими весами, не допускаются до тренировки максимальной и взрывной силы.

Гибкость – это способность без дискомфорта и боли выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима для технически правильного выполнения многих игровых приемов, а также предупреждает получения травм в игровых ситуациях.

Состав тела речь идет о соотношении жировой и чистой массы. Идеальный вес тела это такой вес, который позволяет спортсмену хорошо себя чувствовать и показывать высокие результаты в игре.

**Специальная подготовка**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в баскетболе. Подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике баскетбола. При этом ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Специальная физическая подготовка баскетболистов предусматривает развитие:

* скоростных возможностей;
* взрывной силы;
* ловкости;
* координации.

Скоростные возможности - это способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Различают элементарные формы (быстрота реакции) и комплексные формы (умение быстро набирать скорость на старте и достигать высокой скорости движений и действий).

Взрывная сила – это способность нервно мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

Ловкость - это двигательные действия, выполнение которых осуществляется при необычных и неожиданных изменениях и осложнениях обстановки, требующих от человека своевременного выхода из нее, быстрой и приспособительной переключаемости движений к внезапным и непредсказуемым воздействиям со стороны окружающей среды. Ловкость бывает телесной (маневренность) и предметной (ручной).

Координация – это способность точно выполнять двигательные задачи путем взаимодействия моторной и нервной системы. Другое определение Координации звучит так это способность синхронизировать все компоненты общей и специальной физической подготовленности для успешного решения двигательных задач.

**Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах обучения:**

**Этап начальной подготовки.**

**Задачи:**

1. динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
2. стабильность состава обучающихся, уровень потенциальных возможностей обучающихся;
3. уровень освоения основ техники
4. начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите;
5. приучение к игровым условиям;
6. подготовка к выполнению контрольных нормативов;
7. привить учащимся стойкий интерес к занятиям баскетболом.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор рекомендуется производить по результатам сдачи контрольных нормативов. Порядок проведения отбора устанавливается учреждением и доводится до сведения общественности. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап.**

**Задачи:**

1. динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. индивидуализация подготовки;
3. начальная специализация, определение игрового амплуа;
4. овладение основами тактики командных действий;
5. состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
6. уровень освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по баскетболу;
7. выполнение нормативов массовых спортивных разрядов;
8. развитие навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

На учебно-тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

**Этап спортивного совершенствования.**

**Задачи:**

1. уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
2. динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
3. зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

На этап спортивного совершенствования рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже первого юношеского разряда.

**содержание занятий**

**В группах начальной подготовки 1 года обучения**

**Теория:** история баскетбола; гигиена; правила мини-баскетбола; инвентарь и места занятий; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

**офп:** строевые упражнения; общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростных способностей; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** стойка и передвижения нападающего; стойка и передвижения защитника; остановки без мяча с мячом; повороты на месте без мяча с мячом. Стойка стройной угрозой. Упражнения на чувство мяча. Передачи мяча (двумя мячами) на месте от стены, с партнером; передачи мяча во встречных колоннах; передачи мяча со сменой мест «квадрат», «звезда». Ведения мяча на месте с изменением скорости и высоты отскока; ведение мяча по линиям; переводы мяча на месте; ведение мяча «змейкой» в линию и «зигзагом»; скоростное ведение с укрыванием мяча. Броски мяча на месте (одной рукой) расстояние 1-3 метра; броски по центру и под углом справа, слева с отскоком от щита; броски в движении на два шага правой, левой рукой. Противодействие передачи, ведению, броску в защите.

**тактика:** рывок к корзине (перед защитником или у него за спиной); выход для получения мяча с изменением направления движения (S-образный и V- образный); противодействие выходу для получения мяча.

**игровая:** эстафеты с элементами баскетбола; подвижные игры, приближенные к баскетболу; основа игра 1-1.

**соревнования:** игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, товарищеские игры.

**В группах начальной подготовки 2 года обучения**

**Теория:** история баскетбола; гигиена; правила мини-баскетбола; инвентарь и места занятий; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; профилактика травматизма.

**офп:** строевые упражнения; общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростные способности; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** остановки прыжком и в два шага после ловли и ведения мяча; стойка стройной угрозой; атакующие шаги (скрестный и прямой шаг). Упражнения на чувство мяча. Передачи мяча (двумя мячами) на месте от стены, с партнером; передачи мяча во встречных колоннах, в поступательном движении; передачи мяча (двумя, тремя) со сменой мест «квадрат», «звезда». Ведения мяча без зрительного контроля с изменением скорости и высоты отскока; ведение мяча по линиям; переводы мяча на месте; ведение мяча «змейкой» в линию и «зигзагом»; скоростное ведение с укрыванием мяча; обводка соперника с изменением высоты отскока, скорости и направления движения. Броски мяча на месте (одной рукой) расстояние 1-3 метра; броски по центру и под углом справа, слева с отскоком от щита; броски мяча в движении (справа, слева) после ведения, после передачи. Противодействие передачи, ведению, броску в защите; правило «треугольника» в защите.

**тактика:** рывок к корзине (перед защитником или у него за спиной); выход для получения мяча с изменением направления движения (S-образный и V- образный); противодействие выходу для получения мяча. Передачи партнеру и выход для получения мяча и атаки. Противодействие элементам нападения.

**игровая:** эстафеты с элементами баскетбола; подвижные игры, приближенные к баскетболу; основа игра 1-1, 2-2; обще развивающие игры (футбол и т.д.).

**соревнования:** игра по правилам мини-баскетбола, товарищеские игры, товарищеские турниры.

**В группах начальной подготовки 3 года обучения**

**Теория:** история баскетбола; гигиена; правила баскетбола; инвентарь и места занятий; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; профилактика травматизма.

**офп:** строевые упражнения; общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса;

развитие силовой выносливости; максимальной мышечной силы.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростные способности; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** остановки прыжком и в два шага после ловли и ведения мяча; стойка стройной угрозой; атакующие шаги (скрестный и прямой шаг). Упражнения на чувство мяча. Передачи мяча (двумя, тремя мячами) на месте от стены, с партнером; передачи мяча во встречных колоннах, в поступательном движении; передачи мяча (двумя, тремя) со сменой мест «квадрат», «звезда»; передачи мяча при поступательном движении в сочетании с ведением мяча, с броском мяча в корзину в парах, в тройках. Ведения мяча без зрительного контроля с изменением скорости и высоты отскока; переводы мяча на месте; ведение мяча «змейкой» в линию и «зигзагом»; скоростное ведение с укрыванием мяча; обводка соперника с изменением высоты отскока, скорости и направления движения. Броски в корзину одной рукой со средней дистанции; броски в корзину одной рукой (правой, левой) крюком из-под кольца; броски в движении на два шага с обратной стороны, с финтом на передачу, с вращением вокруг спины; броски по центру и под углом справа, слева с отскоком от щита; штрафные броски. Сочетание нескольких элементов техники (комплексная техника). Противодействие передачи, ведению, броску в защите; правило «треугольника» в защите. Овладение мячом при отскоке от кольца после броска. Переход от нападения к защите и наоборот.

**тактика:** рывок к корзине (перед защитником или у него за спиной); выход для получения мяча с изменением направления движения (S-образный и V- образный); противодействие выходу для получения мяча. Передачи партнеру и выход для получения мяча и атаки. Заслоны, наведение, пересечения; взаимодействие «Двойка»; командное нападение без заслонов; вводы мяча из-за пределов площадки без заслонов. Противодействие защитников взаимодействию «Двойка», командному нападению; переключения в защите; личная защита (прессингом, оттянутая, с переключением).

**игровая:** эстафеты с элементами баскетбола; подвижные игры, приближенные к баскетболу; основа игра 1-1, 2-2; обще развивающие игры (футбол и т.д.).

**соревнования:** игра по правилам мини-баскетбола, товарищеские игры, товарищеские турниры.

**В учебно-тренировочных группах 1 года обучения**

**Теория:** история баскетбола; гигиена; правила баскетбола; инвентарь и места занятий; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; профилактика травматизма.

**офп:** общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения на координацию; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; развитие силовой выносливости; максимальной мышечной силы.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростные способности; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** стойка стройной угрозой; атакующие шаги (скрестный и прямой шаг). Упражнения на чувство мяча (одним, двумя мячами). Передачи мяча (двумя, тремя мячами) на месте от стены, с партнером; передачи мяча во встречных колоннах, в поступательном движении; передачи мяча (двумя, тремя) со сменой мест «квадрат», «звезда»; передачи мяча при поступательном движении (со сменой и без смены мест) в сочетании с ведением мяча, с броском мяча в корзину в парах, в тройках, четверках. Ведения двух мячей без зрительного контроля с изменением скорости и высоты отскока; переводы мяча на месте; ведение мяча «змейкой» в линию и «зигзагом»; скоростное ведение с укрыванием мяча; обводка соперника с изменением высоты отскока, скорости и направления движения и переводом мяча. Броски в корзину одной рукой со средней, дальней дистанции; броски в корзину одной рукой (правой, левой) крюком из-под кольца; броски в движении на два шага с обратной стороны, с финтом на передачу, с вращением вокруг спины; броски по центру и под углом справа, слева с отскоком от щита; штрафные броски. Броски в прыжке, добивание. Сочетание нескольких элементов техники (комплексная техника). Совершенствование ранее изученных элементов техники. Противодействие передачи, ведению, броску в защите; правило «треугольника» в защите. Овладение мячом при отскоке от кольца после броска. Переход от нападения к защите и наоборот.

**тактика:** противодействие выходу для получения мяча. Передачи партнеру и выход для получения мяча и атаки. Заслоны, наведение, пересечения; взаимодействие «Двойка»; командное нападение без заслонов; вводы мяча из-за пределов площадки без заслонов. **Взаимодействия** 3х3 («тройка», «скрестный проход», «малая восьмерка», «угол» заслон заслоняющему). Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия игрока в позиции центрового.Индивидуальные действия в позиции игрока периметра. Эшелонированный быстрый прорыв. Быстрый прорыв завершение игра в большинстве 2х1, 3х2, 4х3, 5х4. Защита в меньшинстве. Противодействие защитников: взаимодействию «Двойка»; командному нападению; вводам мяча. Противодействие действиям нападающих в позиции центрового, игрока периметра. Противодействие взаимодействиям 3х3. Переключения в защите; личная защита (прессингом, оттянутая, с переключением). Своевременные переходы от нападения к защите и наоборот.

**игровая:** подвижные игры с элементами баскетбола; основа игра 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5; обще развивающие игры (футбол и т.д.).

**соревнования:** игра по правилам мини-баскетбола, товарищеские игры, товарищеские турниры, официальные соревнования.

**В учебно-тренировочных группах 2 года обучения**

**Теория:** правила баскетбола; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; профилактика травматизма; основы техники, тактики игры; пред игровые установки и разбор результатов.

**офп:** общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения на координацию; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; развитие силовой выносливости; максимальной мышечной силы; основы силовой тренировки.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростные способности; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** стойка с тройной угрозой; атакующие шаги (скрест ный и прямой шаг). Упражнения на чувство мяча (одним, двумя, тремя мячами). Передачи мяча во встречных колоннах, в поступательном движении; передачи мяча (двумя, тремя) со сменой мест «квадрат», «звезда»; передачи мяча при поступательном движении (со сменой и без смены мест) в сочетании с ведением мяча, с броском мяча в корзину в парах, в тройках, четверках. Ведения двух мячей без зрительного контроля с изменением скорости и высоты отскока; скоростное ведение с укрыванием мяча; обводка соперника с изменением высоты отскока, скорости и направления движения и переводом мяча. Броски в корзину одной рукой со средней, дальней дистанции; броски в корзину одной рукой (правой, левой) крюком из-под кольца; броски в движении на два шага с обратной стороны, с финтом на передачу, с вращением вокруг спины; броски по центру и под углом справа, слева с отскоком от щита; штрафные броски. Броски в прыжке, добивание. Сочетание нескольких элементов техники (комплексная техника). Совершенствование ранее изученных элементов техники. Противодействие передачи, ведению, броску в защите; правило «треугольника» в защите. Овладение мячом при отскоке от кольца после броска. Переход от нападения к защите и наоборот. Выполнение технических приемов с активным сопротивлением.

**тактика:** передачи партнеру и выход для получения мяча и атаки. Заслоны, наведение, пересечения; Совершенствование индивидуальных действий без мяча, индивидуальных действий игрока в позиции центрового ив позиции игрока периметра. Нападение с одним центровым и с двумя центровыми игроками. Совершенствование взаимодействий в парах, в тройках. Двойной заслон. Защита против нападения с одним центровым и с двумя центровыми игроками. Защита против двойного заслона. Эшелонированный быстрый прорыв. Быстрый прорыв завершение игра в большинстве 2х1, 3х2, 4х3, 5х4. Защита в меньшинстве. Противодействие защитников: взаимодействию «Двойка»; командному нападению; вводам мяча. Противодействие действиям нападающих в позиции центрового, игрока периметра. Противодействие взаимодействиям 3х3. Переключения в защите; личная защита (прессингом, оттянутая, с переключением). Своевременные переходы от нападения к защите и наоборот.

**игровая:** подвижные игры с элементами баскетбола; основа игра 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5; обще развивающие игры (футбол и т.д.). Учебно-тренировочные игры с дополнительными правилами.

**соревнования:** игра по правилам мини-баскетбола, товарищеские игры, товарищеские турниры, официальные соревнования, участие в районных, городских, краевых и всероссийских соревнованиях.

**В учебно-тренировочных группах 3 года обучения**

**Теория:** правила баскетбола; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; профилактика травматизма; основы техники, тактики игры; пред игровые установки и разбор результатов.

**офп:** общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения на координацию; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; развитие силовой выносливости; максимальной мышечной силы; основы силовой тренировки.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростные способности; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** упражнения на чувство мяча (одним, двумя, тремя мячами). Передачи мяча в поступательном движении; передачи мяча (двумя, тремя) со сменой мест в сочетании с ведением мяча, с броском мяча в корзину в парах, в тройках, четверках. Ведения двух мячей без зрительного контроля с изменением скорости и высоты отскока; скоростное ведение с укрыванием мяча; обводка соперника в сочетании с несколькими переводами мяча. Броски в корзину одной рукой со средней, дальней дистанции; крюком из-под кольца; броски в движении на два шага с обратной стороны, с финтом на передачу, с вращением вокруг спины; штрафные броски. Броски в прыжке, добивание. Сочетание нескольких элементов техники (комплексная техника). Совершенствование ранее изученных элементов техники. Противодействие передачи, ведению, броску в защите. Овладение мячом при отскоке от кольца после броска. Переход от нападения к защите и наоборот. Выполнение технических приемов с активным сопротивлением.

**тактика:** заслоны, наведение, пересечения; совершенствование индивидуальных действий без мяча, индивидуальных действий игрока в позиции центрового ив позиции игрока периметра. Нападение с одним центровым и с двумя центровыми игроками. Совершенствование взаимодействий в парах, в тройках. Двойной заслон. Раннее нападение. Нападение протии зонной защиты и зонного прессинга. Защита против нападения с одним центровым и с двумя центровыми игроками. Защита против двойного заслона. Эшелонированный быстрый прорыв. Быстрый прорыв завершение игра в большинстве 2х1, 3х2, 4х3, 5х4. Защита в меньшинстве. Противодействие защитников: взаимодействию «Двойка»; командному нападению; вводам мяча. Противодействие действиям нападающих в позиции центрового, игрока периметра. Противодействие взаимодействиям 3х3. Переключения в защите; личная защита (прессингом, оттянутая, с переключением). Зонная защита 2-3, 3-2, 1-3-1. Зонный прессинг. Своевременные переходы от нападения к защите и наоборот.

**игровая:** подвижные игры с элементами баскетбола; основа игра 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5; обще развивающие игры (футбол и т.д.). Учебно-тренировочные игры с дополнительными правилами.

**соревнования:** игра по официальным правилам баскетбола, товарищеские игры, товарищеские турниры, официальные соревнования, участие в районных, городских, краевых и всероссийских соревнованиях.

**В учебно-тренировочных группах 4 года обучения**

**Теория:** правила баскетбола; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; профилактика травматизма; основы техники, тактики игры; пред игровые установки и разбор результатов; планирование и контроль подготовки.

**офп:** общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения на координацию; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; развитие силовой выносливости; максимальной мышечной силы; основы силовой тренировки.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростные способности; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** сочетание нескольких элементов техники (комплексная техника). Совершенствование ранее изученных элементов техники. Применение технических приемов в условиях приближенных к игровым. Исправление ошибок в слабых элементах техники. Переход от нападения к защите и наоборот. Выполнение технических приемов с активным сопротивлением.

**тактика:** основные типы зонной защиты; зонный прессинг; подстраивающая зашита; смешанная защита. Нападение против зонной защиты, зонного прессинга, подстраивающей и смешанной защиты. Совершенствование быстрого прорыва. Раннее нападение. Своевременные переходы от нападения к защите и наоборот.Моделирование игры соперника и своей. Распределение по игровым амплуа.

**игровая:** основа игра 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5; учебно-тренировочные игры с дополнительными правилами.

**соревнования:** игра по официальным правилам баскетбола, товарищеские игры, товарищеские турниры, официальные соревнования, участие в районных, городских, краевых и всероссийских соревнованиях.

**В учебно-тренировочных группах 5 года обучения**

**Теория:** правила баскетбола; воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена; профилактика травматизма; основы техники, тактики игры; пред игровые установки и разбор результатов; планирование и контроль подготовки.

**офп:** общие развивающие упражнения; упражнения на гибкость; легкоатлетические упражнения на координацию; упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса; развитие силовой выносливости; максимальной мышечной силы; основы силовой тренировки.

**сфп:** упражнения на координацию; ловкость; быстроту; развитие скоростные способности; специальной выносливости; прыгучести.

**техника:** сочетание нескольких элементов техники (комплексная техника). Совершенствование ранее изученных элементов техники. Применение технических приемов в условиях приближенных к игровым. Исправление ошибок в слабых элементах техники. Переход от нападения к защите и наоборот. Выполнение технических приемов с активным сопротивлением.

**тактика:** основные типы зонной защиты; зонный прессинг; подстраивающая зашита; смешанная защита. Нападение против зонной защиты, зонного прессинга, подстраивающей и смешанной защиты. Совершенствование быстрого прорыва. Раннее нападение. Своевременные переходы от нападения к защите и наоборот.Моделирование игры соперника и своей. Распределение по игровым амплуа.

**игровая:** основа игра 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5; учебно-тренировочные игры с дополнительными правилами.

**соревнования:** игра по официальным правилам баскетбола, товарищеские игры, товарищеские турниры, официальные соревнования, участие в районных,

городских, краевых и всероссийских соревнованиях.

**Методическое обеспечение**

**Задачи тренировки**

При подготовке к занятиям руководителю необходимо определить основные задачи тренировки и, основываясь на этом, выбрать содержание и наиболее подходящие упражнения, при этом он должен учесть, отводимое время, физические и психологические нагрузки, целесообразные для данного периода обучения.

Задачи тренировки должны быть немногочисленными и ясными для понимания обучаемых и тренера, который при этом должен не допустить две серьезные ошибки это:

* стараться сделать слишком много в отдельной тренировке или упражнении;
* тренер четко не представляет, чего он хочет достигнуть в тренировке и в каждом специальном упражнении.

Условно задачи тренировки могут быть сгруппированы в четыре основных

блока:

* изучить;
* повторить;
* совершенствовать;
* моделировать.

Для спортивно-оздоровительных групп должны преобладать задачи изучения в меньшей степени повторения. Не продуктивно тратить тренировочное время на две другие области.

К этапу начальной подготовки также можно отнести задачи изучения и повторения, в зависимости от способностей, занимающихся на третьем году можно применить совершенствование к отдельным техническим приемам.

На учебно-тренировочном этапе, возможно, применение всех четырех основных блоков. В группах до 14 лет, основными задачами все еще остается изучение и повторение, при этом должно осуществляться совершенствование раннее изученных и закрепленных элементов техники. Целесообразно для этой возрастной группы не тратить тренировочное время на специфическую подготовку к конкретной игре.

Для 15-18-летних обучение, повторение, совершенствование и моделирование игровых условий должны соответственно комбинироваться. При этом, необходимо применять элементы усложнения заданий. А именно, отработку игроками приемов, которыми они уже овладели при возникновении стрессовых игровых условий.

**Методика проведения тренировок по баскетболу**

**Подготовительная часть (15-25 минут)**

   Основной задачей подготовительной части тренировки является подготовка организма обучаемых для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

   Средствами подготовительной части занятия являются:

* упражнения на внимание;
* различные виды ходьбы, бега, прыжков;
* общие развивающие, подготовительные, подводящие упражнения, ранее изученные упражнения из техники баскетбола;

   При проведении подготовительной части тренировки необходимо придерживаться следующих требований:

* подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
* начинать занятие с построения и постановки задач;
* проводить подготовительную часть без значительных пауз;
* чередовать упражнения для распределения физической нагрузки на различные части тела и группы мышц;
* использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

      Любая работа - будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разминки и растягивания) может быть критической для организма и стать причиной травм и различных повреждений.

**Основная часть (65-95 минут).**

   Задачи основной части занятия:

* изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
* освоение элементов тактики в нападении и защите;
* повышение физической подготовленности занимающихся;
* воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
* обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

   Средства основной части занятия:

* подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
* подвижные игры;
* учебные и двусторонние игры в баскетбол.

   Рекомендации по проведению основной части занятия:

* необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
* применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
* при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

   Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

**Заключительная часть (10-15 минут).**

   По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий восстановительный период (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановить дыхание вернуть в нормальное состояние показатели ЧСС, при этом исключить ненужную нагрузку на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки — после тренировочному растягиванию.

   Для решения данных задач используются следующие упражнения:

* имитационный
* на внимание
* на координацию движений
* на дыхание и расслабление
* малоподвижные игры

  Заключительная часть должна являться обязательной частью всего тренировочного занятия.

**Воспитательная работа**

 **Р**азвитие личностных качеств детей – одна из основных задач учреждения дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует стремлению ребенка жить как достойный человек и гражданин.

 Специфика воспитательной работы в ДЮЦ «Фаворит» состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, соревнованиях, тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

 На протяжении многолетней спортивной подготовки, тренер воспитывает у обучающихся чувства патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм), в сочетании с волевыми (упорство, настойчивость, сдержанность, решительность и т.д.).

 В процессе воспитательной работы применяются следующие средства и методы:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов.

При этом проводятся такие воспитательные мероприятия, как:

* торжественный прием поступивших в ДЮЦ «Фаворит»;
* торжественные проводы выпускников;
* просмотр соревнований и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
* проведение тематических праздников;
* встречи со знаменитыми спортсменами;
* экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
* тематические диспуты и беседы;
* субботники по уборке спортивных залов и территории;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированных у них необходимых качеств.

**Инструкторская и судейская практика.**

 Рекомендуется (при наличии времени и опыта) в течение периода обучения тренеру готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий.

 Выпускник спортивной школы может получить звание «Инструктор-общественник» при условии освоения на учебно-тренировочном этапе обучения следующими умениями и навыками:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

2. Вести протокол игры.

3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

6. Судить игры в качестве судьи в поле

На этапе углубленной специализации необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Присвоение званий производится приказом или распоряжениями по ДЮЦ «Фаворит».

**Нормативные требования.**





**Список используемой литературы:**

**Основная:**

1. Адашкявичене Э.Й «Баскетбол для дошкольников».:Просвещение.1983.
2. Башкиров В.Г., Духовный М.И., Луничкин В.Г., Портнов Ю.М. Мацак А.Б., Саблин А.Б., Чернов С.В. «Баскетбол». Примерная программа., М., И.: Спорт, 2004.
3. Голубцова О.В. «Учебная программа по баскетболу», П.,2005.
4. Корягин В.М., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. «Баскетбол» 1998г.
5. «Баскетбол для молодых игроков» перевод с английского Хосе Мария Бусета, Марицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик. 2000г.
6. Зинин А. «Детский баскетбол», М., И.: Ф и С.,1969.
7. «Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительный период Мацак А.Б., Обухов В.Н., Сысоев В.И., Чернов С.В., М. 2000.
8. Менхин Ю.В. «Физическое воспитание: теория, методика, практика», М.,И.: «Ф и С», «Спорт Академ Пресс» 2006.
9. Пископо Жозе. «Упражнение для победы в баскетболе».В., 2006.
10. Бросок одной рукой с дистанции Чернов С., Добрушин А., Российская Федерация баскетбола», 2006.
11. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие, 2007г.
12. Нестеровский Д.И. «Баскетбол теория и методика обучения» Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004г.

**Дополнительная:**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04 декабря 2007 г , № 329-ФЗ // Российская газета-2007,- 8 декабря.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 6 декабря 2011 года № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012г №504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей».
5. Приказ министерства спорта РФ от 16.11.2022г №1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
6. Образовательная программа МАОУ ДОД ДЮЦ «Фаворит» на очередной учебный год.
7. Учебный план МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит» на очередной учебный год.
8. Устав МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит».
9. Материалы департамента образования от 22.10.2013г. «Стратегия развития системы образования г.Перми до 2030 года».

Приложение 1

**Годовой Учебный план для групп начальной подготовки**

|  |
| --- |
| Учебный план в **группах начальной подготовки****1го года** обучения.Требования СТАНДАРТА.Продолжительность этапа **НП-1**  – 1 год. Минимальный возраст для зачисления – 8 лет. Наполняемость групп – 15-30 чел. Количество часов в неделю – **4,5 часа**. Количество тренировок в неделю 3. Количество часов в год - **234 час**. |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов в год** |  **Сентябрь** |  **Октябрь** |  **Ноябрь** |  **Декабрь** |  **Январь** |  **Февраль** |  **Март** |  **Апрель** |  **Май** |  **Июнь** |  **Июль** |  **Август** |
| ОФП 18-20% | 46 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |  |  |
| СФП 12 -14% | 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |  |
| Техническая 30-32% | 68 | 6 | 7 | 7 | 8 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 6 |  |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка 14-18% | 36 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль 1 – 3% | 4 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Интегральная8-10% | 18 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |  |  |
| Всего часов (сентябрь – июнь) | 206 | 20 | 20 | 21 | 22 | 20 | 20 | 21 | 21 | 20 | 21 |  |  |
| Спортивные соревнования, игры | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы | 18 |  |  |  |  |  + |  |  |  |  |  | + |  |
| Всего часов в год 52 недели х 4,5 час | 234 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**«Утверждаю»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Приложение 2

**Годовой Учебный план для учебно-тренировочных групп**

|  |
| --- |
| Учебный план в **учебно-тренировочных** **группах**  **до 3-х лет** обучения.Требования СТАНДАРТА.Продолжительность этапа **УТГ до 3-х лет** – 3 года. Минимальный возраст для зачисления – 11 лет. Наполняемость групп – 12-24 чел. Количество часов в неделю **УТГ-1** - **10 час**. Количество тренировок в неделю 4-5. Количество часов в год **520 час**. |
| **Виды подготовки** | **Кол-во часов в год** |  **Сентябрь** |  **Октябрь** |  **Ноябрь** |  **Декабрь** |  **Январь** |  **Февраль** |  **Март** |  **Апрель** |  **Май** |  **Июнь** |  **Июль** |  **Август** |
| ОФП 14-16% | 70 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 8 | 7 |  |  |
| СФП 16-18% | 80 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 10 | 8 | 8 | 8 |  |  |
| Техническая 24-26% | 118 | 10 | 12 | 12 | 10 | 11 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 |  |  |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка 16-18% | 78 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 7 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика(1 - 3%) | 6 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |
| Медицинские, восст. мероприятия, тестирование и контроль 2 – 4% | 8 | 3 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Интегральная16-18% | 72 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 |  |  |
| Всего часов по расписанию | 432 | 43 | 44 | 43 | 42 | 42 | 43 | 44 | 43 | 44 | 44 |  |  |
| Спортивные соревнования, игры 5 – 10% | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочные сборы  | 48 |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Всего часов в год 52 недели х 10 часов  | 520 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**«Утверждаю»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Приложение 3

**Оценка результатов освоения образовательной программы**

1. **Нормативы по технике баскетбола.**

Нормативы принимаются в парах, что позволяет сократить время приема и придает этому процессу оттенок соревнования. Пары подбираются примерно равные по технике исполнения.

В нормативе «скоростное ведение» вместо 5-и ворот игроки проходят 3-е ворот, игроки начинают движение из-под кольца.

В нормативе «передвижения в защитной стойке» игроки начинают движение от центральной линии, что более безопасно при финишировании.

В бросковых нормативах изменены требования.

Так же во всех нормативах изменены обще методические указания.

* **Скоростное ведение.**

 Игроки находятся за лицевой линией в углах площадки. Игрок с мячом по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутрь ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игроки выполняют перевод мяча и меняют ведущую руку. Преодолев последние, третьи ворота, игроки выполняют ведение правой рукой и бросок в движении на 2-а шага (правой рукой).

 После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок на 2-а шага левой рукой. После броска время останавливается.

 Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с.

 Инвентарь: 12 стоек, 2 б/б мяча. Указания:

* Группы НП - перевод перед собой.
* УТГ-1,2,3 - перевод за спиной.
* УТГ-4,5 - «пивот».
* **Передача мяча.**

Игроки стоят под щитами лицом к центральному кругу. По сигналу выполняют передачу помощнику (№1) правой рукой и начинают движение к противоположным кольцам, получают обратно мяч и передают его следующему помощнику (№2) правой рукой и т. д.

После передачи от последнего помощника (№3) игроки должны выполнить атаку в кольцо. Снят свой мяч и повторить тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи левой рукой.

 Инвентарь: 2 б/б мяча. Указания:

* Группы НП - передача мяча выполняется одной рукой от плеча.
* УТГ-1,2,3 - передача мяча выполняется одной рукой с отскоком от пола.
* УТГ-4,5 - передачи мяча чередуются с отскоком, по воздуху.

 Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с.

* **Передвижения в защитной стойке.**

Игроки находятся на пересечении центральной и боковой линии. По сигналу начинают перемещение правым боком в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От лицевой линии выполняет рывок лицом вперед к центральной на исходную позицию.

 Инвентарь: 8 стоек. Фиксируется общее время (сек.)

Указания: Для всех групп задание одинаково.

* **Дистанционные броски.**

Инвентарь: 10 стоек 2 б/б мяча.

* Группы НП - Игроки выполняют 10 бросков с 5 ближних точек, 2 раза - туда обратно. Фиксируется количество попаданий.
* УТГ-1,2,3 - Игроки выполняют 10 бросков по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в двух очковой зоне, второй - в трехочковой. Фиксируется количество попаданий.
* УТГ-4,5 - Игроки выполняют 10 бросков по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в двух очковой зоне, второй - в трехочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество попаданий.

 **Штрафные броски.**

Инвентарь: 2 б/б мяча.

* УТГ-1,2,3 - Игроки выполняют 10 бросков в парах по 2 броска со сменой. Фиксируется количество попаданий.
* УТГ-4,5 - Игроки выполняют 15 бросков в парах по 3 броска со сменой. Фиксируется количество попаданий.
* Фиксируется количество попаданий.

 **2. Нормативные требования по технической подготовке для контрольного тестирования и текущей аттестации**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Передвижения в защитной стойке (сек.)** | **Скоростное ведение (сек.)** | **Передача** **мяча (сек.)** | **Дистанционные броски** **(попадания)** | **Штрафные броски (попадания)** |
|
| \*М. | \*Д. | М. | Д. | М. | Д. | М. | Д. | М. | Д. |
| **НП-1** | 10.1 | 10.3 | 15.0 | 15.3 | 14.2 | 14.5 | 2 | 2 | не прин. | не прин. |
| **НП-2** | 10.0 | 10.2 | 14.9 | 15.1 | 14.0 | 14.4 | 3 | 3 | не прин. | не прин. |
| **НП-3** | 9.8 | 10.0 | 14.7 | 15.0 | 14.0 | 14.3 | 4 | 4 | не прин. | не прин. |
| **УТГ-1** | 9.0 | 9.5 | 14.2 | 14.8 | 13.8 | 14.1 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **УТГ-2** | 8.7 | 9.0 | 14.0 | 14.6 | 13.6 | 13.9 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| **УТГ-3** | 8.5 | 8.8 | 13.9 | 14.5 | 13.5 | 13.8 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| **УТГ-4** | 8.3 | 8.7 | 13.5 | 14.4 | 13.2 | 13.6 | 5 | 5 | 9 | 9 |
| **УТГ-5** | 8.1 | 8.5 | 13.2 | 14.1 | 13.0 | 13.5 | 6 | 6 | 10 | 10 |
| **3. Нормативные требования по физической подготовке для контрольного тестирования и текущей аттестации** |  |
|  |
|  |
|  |
| **Группы** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **Высота подскока (см.)** | **Бег 20 м (сек.)** | **Бег 40 сек. (м.)** | **Бег 1000м.****(мин.)** |
|
| М. | Д. | М. | Д. | М. | Д. | М. | Д. | М. | Д. |
| **НП-1** | 160 | 155 | 30 | 28 | 4.2 | 4.5 | 5п | 4 п 8 | 5.00 | 5.40 |
| **НП-2** | 175 | 160 | 32 | 32 | 4.0 | 4.3 | 5п 10 | 5п | 4.45 | 5.25 |
| **НП-3** | 190 | 180 | 35 | 3.9 | 4.0 | 4.0 | 6п 6 | 5 п 20 | 4.25 | 5.10 |
| **УТГ-1** | 190 | 180 | 38 | 37 | 3.9 | 3.8 | 7п 3 | 6 п 12 | 4.15 | 5.00 |
| **УТГ-2** | 195 | 185 | 41 | 40 | 3.8 | 3.7 | 7п 14 | 7п 8 | 4.00 | 4.45 |
| **УТГ-3** | 205 | 195 | 43 | 41 | 3.6 | 3.7 | 8п 16 | 7 п 14 | 3.50 | 4.35 |
| **УТГ-4** | 210 | 200 | 44 | 42 | 3.6 | 3.7 | 9п 2 | 8п | 3.35 | 4.15 |
| **УТГ-5** | 215 | 205 | 46 | 43 | 3.5 | 3.6 | 9п 12 | 8п 10 | 3.15 | 4.00 |

 \* М – мальчики; Д – девочки.

Приложение 4

**Материально-технические условия реализации программы**

Приложение 5

 **Предотвращение допинга в спорте**

Приложение 6

**План воспитательной работы**