

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «01» сентября 2022 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
«03» сентября 2022 г. № 99/У

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Срок реализации – 3 года

**Разработчик:
Автор-составитель:
Барышников Дмитрий Юсупович,
педагог дополнительного образования**

г. Нарьян-Мар

2022 год

Содержание

1. Введение	3
1.1. Принципы спортивной подготовки	3
1.2. Формирование групп на этапах подготовки	3
2. Пояснительная записка	4
2.1 Организационно-методические указания, общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола	7
3. Годовые учебные планы	13
4. Программный материал	16
4.1 Теоретический раздел	16
4.2 Практический раздел	17
4.3 Физическая подготовка (для всех возрастных групп)	20
4.4 Контрольный раздел	24
4.5 Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно–оздоровительных группах (СОГ)	31
4.6 Восстановительные мероприятия	34
4.7 Инструкторская и судейская практика	35
4.8 Психологическая подготовка	36
4.9 Воспитательная работа	38
5. Условия реализации программы	39
6. Список использованной литературы	40

Введение

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно - воспитательное. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Программа относится к группе модифицированных и имеет спортивно–оздоровительную направленность.

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в баскетбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1.1. Принципы спортивной подготовки:

- **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и воспитательной работы, а так же восстановительных мероприятий и медицинского контроля);

- **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем спортивно - оздоровительном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2 Формирование групп на этапах подготовки:

СОГ «Веселая команда» - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09 2020 г.);

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Кроме того, интерес к занятиям позволяет воспитывать «трудных» подростков, а соревнования ставят всех учащихся перед необходимостью воспитания сознательной дисциплины и самодисциплины, а также точного выполнения конкретных задач.

Основная цель реализации данной программы – обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и

2.1. Организационно-методические указания

Общие требования к организации учебно-тренировочного процесса в отделении баскетбола

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико–тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, медико–восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 37 недель. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере или на учебно-тренировочном сборе.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению педагога дополнительного образования с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица 1).

1. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением педагогического совета, на основе выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технической подготовке, а так же заключению врача.

2. При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту (не более 3-х лет).

3. Обучающиеся не выполнившие контрольные нормативы продолжают обучение повторно на этом же этапе.

Основы подготовки

Целью многолетней подготовки является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Подготовка баскетболистов проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода обучающихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Многолетний период подготовки юных баскетболистов делится на этапы:

На I этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение от врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап спортивно – оздоровительной подготовки или зачисление учащихся в группы спортивной направленности.

Задачи I этапа

1. отбор способных к занятиям баскетболом детей
2. формирование стойкого интереса к занятиям
3. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости) для успешного овладения навыками игры
5. обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям

3. воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной выносливости

4. обучение приемам игры. Совершенствование их и ранее изученных в условиях

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

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

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

8. способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

9. перевод одаренных детей в группы спортивной направленности

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением педагогического совета на основании выполнения контрольных нормативов (общей, специальной физической подготовки и игровой практики). При переводе детей по годам обучения приоритет имеют воспитанники, прошедшие обучение на предыдущих этапах, зачисление вновь прибывших обучающихся может проходить на конкурсной основе.

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;

- участие в соревнованиях и проведение контрольных игр,
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий,
- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов,

- прохождение инструкторской и судейской практики,
- организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд».

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

СОГ «Веселая команда» 1 год обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	1		1	1		1				4
2	Воспитательная работа		1				1			1	3
3	Общая физическая подготовка	4	8	7	6	8	6	7	8	6	60
4	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	4	2	26
5	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	6	6	58
6	Тактическая подготовка	2	2	2	2	3	2	3	3	3	22
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	4	4	3	1	3	4	3	3	28
8	Соревнования (часы /кол-во игр)			2	3		2	3			10
9	Контрольные и переводные нормативы	2			2					2	8
10	Медицинское обследование	2	1								3
Итого часов:		23	26	26	27	22	24	26	24	23	222

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
СОГ «Оранжевый мяч» 3 год обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
2	Воспитательная работа		1		1		1	1	1	1	6
3	Общая физическая подготовка	5	4	5	5	5	5	5	4	4	42
4	Специальная физическая подготовка	4	2	4	3	2	2	2	4	5	28
5	Техническая подготовка	4	3	4	3	3	2	3	3	2	27
6	Тактическая подготовка	2	3	4	4	4	3	2	2	2	26
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	3	3	3	3	3	3	4	3	3	28
8	Соревнования (часы /кол-во игр)		4	2	2		4	4		4	20
9	Инструкторская и суд. практика		1		1		1	1	1		5
10	Контрольные и переводные нормативы	3			3				3		9
11	Медицинское обследование		3								3
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
	Итого часов:	24	27	25	28	20	24	26	24	24	222

Основы технико – тактических приемов игры		1	1
Основы психологической готовности спортсмена			1
Спортсмены против допинга			1
Профилактика заболеваний		1	
Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи.		1	
Спортивные соревнования: Организация, проведение, судейство.			1
Правила соревнований по баскетболу			1
Всего часов	4	7	10

Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления баскетболиста (таблица 7).

Техническая подготовка

Таблица 7

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	+
Повороты назад	+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Ловля мяча одной в прыжке			+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 8,9).

Тактика нападения

Таблица 8

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча	+	+	+
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+
Заслон		+	+
Наведение		+	+
Пересечение		+	+
Треугольник		+	+
Тройка		+	+
Малая восьмерка		+	+

разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Таблица 10

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Веселая команда» мальчики

Возраст	Высот 20 метров					Гружок в длину с места					Высота подковы (см.)					Метание набивного мяча (кг/см.)					Дорожка мяча 40 м (сек.)					Передки (6 мяча в стену за 30 сек. разг. 1,5 м)					Продание по-под колена за 30 сек.					Чемпионат (60 сек)				
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5							
8	6,2-5,9	5,8-5,6	5,6	100-124	125-139	40	20-24	25-30	31	210-249	250-279	280	15 0-14 1	14 0-12 2	12 1	15-20	21-26	26	2-3	4-5	6	115-125	126-140	141																
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	144-145	145-152	153	25-29	30-34	35	250-289	290-319	320	14 0-13 3	13 2-11 6	11 5	11-15	20-30	31	3-4	5-6	7	125-148	149-154	155																
10	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	145-150	151-170	171	27-31	32-37	38	310-331	332-359	360	13 0-12 1	12 0-11 2	11 1	25-30	31-35	36	4-5	6-7	8	150-161	162-174	175																
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	325-340	341-379	380	11 4-12 7	10 9-11 6	10 8	20-31	32-35	36	5-6	7-8	9	155-164	165-179	180																

Таблица 12

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Мы баскетболисты» юноши

Возраст	Бег 20 метров				Превыши в длину с места					Высота подскока (см)					Челюнный бег-40 сек					Атл. корчмы с 2-го штяга (5-5)					Штрафной бросок (10)						Комплексный тест				Браслет в корзину «5 точек» (20 бросков «9»)				
	3	4	5	6	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9					
11	3,89-3,75	3,74-3,61	3,6		160-170	171-181	182			20-34	35-39	40			155-164	165-179	180			4	5	6	2	3	4			40,0-39,5	39,4-37,9	37,8			4-5	6-7	8				
12	3,76-3,63	3,64-3,50	3,49		165-172	173-185	186			12-36	37-42	43			160-169	170-182	183			5	6	7	3	4	5			39,6-38,2	38,1-36,7	36,6			5-6	7-8	9				
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44		170-180	181-189	190			34-39	40-45	46			164-174	175-186	187			5	6	7	4	5	6			38,3-37,1	37,0-35,8	35,7			7-8	9-10	11				
14	3,63-3,44	3,48-3,34	3,33		175-182	183-192	193			36-42	43-49	50			167-176	177-189	190			6	7	8	4	5	6			37,3-35,9	35,8-34,4	34,3			8-9	10-11	12				

Контрольно-переводные нормативы групп СОГ «Оранжевый мяч» юноши

Вопрос	Бег 20 метров					Прыжок в длину с места					Высота подтяжка (см)					Цепочный бег 40 сек					Атлас коридоры с 2-го этажа (5*5)					Штрафной бросок (10)					Комплексный тест					Броски «5 точек» (20 ср 14 ср)				
	1	4	5	3	4	5	1	4	5	3	4	5	1	4	5	3	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4	5				
15	3,48-3,35	3,34-3,21	3,20	180-190	189-199	200	40-47	48-52	53	170-178	179-192	193	6	7	8	5	6	7	35,3-34,6	34,5-33,3	33,2	8-10	11-12	13																
16	3,37-3,31	3,30-3,21	3,20	185-194	195-205	206	43-49	55-54	55	174-182	183-196	197	7	8	9	5	6	7	35,9-34,3	34,2-33,6	32,5	9-11	12-13	14																
17	3,29-3,25	3,24-3,20	3,19	200-210	211-219	220	45-50	51-56	57	177-185	186-199	200	7	8	9	5	6-7	8	34,5-33,5	33,4-31,7	31,6	10-12	13-14	15																
18	3,28-3,23	3,22-3,19	3,18	205-214	215-224	225	47-53	54-59	60	180-189	190-204	205	8	9	10	5	6-7	8	33,0-34,0	30,4-32,9	30,3	10-12	13-14	15																

Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Обучающиеся 7-11 лет.

Бег 20метров

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

Прыжок в длину с места

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

Высота подскока

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Метание набивного мяча (1кг.)

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

Ведение мяча 40м.

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (8-9 лет), продолжает ведение другой рукой (10-11 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

Передачи баскетбольного мяча за 30 сек..

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

Попадания из под кольца за 30сек.

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (8-9 лет.), одной рукой от плеча (10-11 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек..

40-секундный «челночный» бег.

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подобрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

«20 бросков с точек»

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

А) Учащиеся 12-14 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - 4 м.

Б) Учащиеся 15-18 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - 5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Условия перевода на следующий год обучения

- При средней оценке 3,7 - 5 баллов - обучающийся переводится на следующий год обучения.

эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости внутри коллектива.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, бассейн.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна и др.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. *По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

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 педагога.
5. Руководить командой класса на соревнованиях.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической

На протяжении многолетней спортивной подготовки наставник формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в учреждение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у воспитанников 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 в баскетболе (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 за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагоги дополнительного образования, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Список использованной литературы:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М.Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
10. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.