

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Амурской области
«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»
Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»

Программа рекомендована к
реализации Экспертным советом
ЦВПОД «Вега»





«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»
/  / А.Б. Носкова/
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания
от «10» сентября 2021 г.
№ 5



Дополнительная общеобразовательная программа
«Вегабаскет»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации программы: 420 часов
Форма обучения: долгосрочная, очная

Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
Яворская Е.Е.	Председатель Экспертного совета ЦВПОД «Вега» по направлению «Спорт»	10.09.2021	
Гейко А.А.	Член Экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	10.09.2021	
Безматерных Е.С.	Член Экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	10.09.2021	
Автор: Ананьев И.Д.	Специалист ЦВПОД «Вега»	10.09.2021	

Благовещенск, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Нормативно-правовая база	3
1.2	Актуальность программы	3
1.3	Направленность программы	4
1.4	Новизна программы	4
1.5	Педагогическая целесообразность	4
1.6	Цель реализации программы	5
1.7	Задачи реализации программы	5
1.8	Категория обучающихся, на которую ориентирована программа	6
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
2.1	Учебно-тематический план	7
2.2	Содержание учебно-тематического плана	7
2.3	Планируемые результаты обучения	20
2.4	Формы организации учебных занятий	21
2.5	Методические пояснения и рекомендации	21
2.6	Формы контроля и оценочные материалы	24
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
3.1	Материально-технические условия реализации программы	28
3.2	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	28
3.3	Кадровое обеспечение	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативно-правовая база

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;
- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30 ноября 2016 г. № 11;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по организации образовательного процесса при сетевых формах реализации образовательных программ, письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05;
- методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242;

1.2 Актуальность программы

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей зрелищностью и наличием большого количества технико-тактических приемов. Высокая динамичность и эмоциональность игры, использование индивидуальных качества спортсмена и его умение работать в команде, по мнению многих специалистов в области спорта, делает баскетбол одним из

самых эффективных видов спорта для всестороннего физического развития человека.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры и благоприятным воздействием на организм человека в целом.

1.3 Направленность программы

Направленность физкультурно-спортивной. Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

1.4 Новизна программы

Дополнительная образовательная программа «ВегаБаскет» ориентирована на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, правового, кадрового, материально-технического и иного обеспечения отрасли, в том числе системы отбора и подготовки спортивного резерва и осуществляется в форме реализации инновационных проектов в различных регионах РФ.

1.5 Педагогическая целесообразность

Баскетбол пользуется огромной популярностью среди людей разного возраста как в мире, так и в нашей стране. Спектр движений, который баскетболисты выполняют во время игры, обширен: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Однако, если судить по результатам последних выступлений наших национальных сборных команд, в российском баскетболе назрел ряд проблем, требующих незамедлительного решения. Так, по мнению многих

специалистов, система отбора детей для занятий баскетболом, которая практически не изменилась со времен Советского Союза, значительно устарела и требует модернизации. Методы селекции и принципы построения работы с юными баскетболистами, перечисленные в Федеральном государственном стандарте, не учитывают современных особенностей и должны быть пересмотрены с учетом современных баскетбольных методик и новейших научных разработок в области детской физиологии, педагогики и психологии.

1.6 Цель реализации программы

- отбор перспективных детей, занимающихся баскетболом в регионе;
- проведение всесторонней диагностики спортсменов с использованием современных новейших научных разработок и методов тестирования;
- оценка перспектив и составление индивидуальной траектории развития юных баскетболистов;
- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов – кандидатов в сборную команду региона;
- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта;
- создание унифицированной базы данных перспективных молодых баскетболистов по всей области.

1.7 Задачи реализации программы

- создать дополнительное специализированное спортивно-образовательное пространство, которое позволит провести грамотную селекцию и систематизировать процесс подготовки юных баскетболистов;
- обеспечить уникальные условия с максимальным ресурсным обеспечением для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки с целью дальнейшей демонстрации высоких результатов в соревновательном периоде;
- выявить сильнейших игроков-кандидатов в резерв сборной команды региона;
- обеспечить коммуникативную насыщенность индивидуальной, групповой, коллективной и творческой деятельности;
- сформировать навыки общей культуры и здорового образа жизни, социализации;
- создать максимальные условия для быстрой адаптации обучающихся с учётом возрастных особенностей;
- обеспечить детям и подросткам психолого-педагогическую поддержку в период тренировочного процесса.

1.8 Категория обучающихся, на которую ориентирована программа

Количество приглашенных участников:

20 человек (юноши).

Возрастные группы:

- 13-14 лет (2007-2008г.р.)

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

Планирование с определением основных видов учебно-тренировочной деятельности

	Год	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1. Теория	24	4	4	2	2	3	3	3	3
2. ОФП	90	14	11	11	11	11	11	11	10
3. СФП	90	11	11	11	12	12	11	11	11
4. Техника	124	14	14	17	20	14	14	14	17
а) нападения	79	9	9	11	12	9	9	9	11
б) защиты	45	5	5	6	8	5	5	5	6
5. Тактика	92	12	11	12	13	13	11	10	10
а) нападения	55	7	6	7	8	8	7	6	6
б) защиты	37	5	5	5	5	5	4	4	4
ИТОГО:	420	55	51	53	58	53	50	49	51

2.2 Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

Основные темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья;
2. Единая Всероссийская классификация;
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм;
4. Физиологические основы спортивной тренировки;
5. Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха;
6. Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия;
7. Сущность спортивной тренировки;
8. Основные виды спортивной подготовки;
9. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки;
10. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение;

11. Места занятий, оборудования и инвентарь.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка:

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

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

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

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

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекаг, в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа, ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекаг вперед прогнувшись. Перекагы назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (дня мальчиков).

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

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

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 40м, 50м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3раза по 20-30 м, 2 – 3раза по 30-40 м, 3 – 4раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. - мальчики, до 2 мин. - девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

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

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши).

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

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

6. Ходьба на лыжах, катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость, до 1 км, до 2 км, до 3 км, до 5 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м т.д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то

же, но перемещение приставными шагами. Спортивные рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 - 35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом — отягощением или в куртке с весом.

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

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры, различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

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

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3 x 10 с паузой между ними в 1,5-2 мин.). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2 x 10), выпрыгивание из полуприседа (сериями 2 x

10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин.); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег Прыжки с изменением направления (50-100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания *m* полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямлением рук вперед, вперед - вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами в 1,5-2 мин.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

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

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°).

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

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

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестibuлярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжка, рывками, кувирками, перешагиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи – разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры, различные эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) - индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

9. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов (указанных в программе).

10. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

11. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

12. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскокившие от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же - командные действия.

13. Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.

14. Учебные игры; система заданий, включающая основной программный материал по технической подготовке.

15. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

16. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Техническая подготовка

Техника нападения:

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

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

Ускорение по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнера. Бег к препятствиям (стул) и остановка не касаясь его. Увеличение скорости передвижения перед остановками. Сочетания способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, на сигналы. Сочетание этих способов перемещения с техническими приемами.

Старты с места с пробеганием отрезков 5–10 м (с изменением исходных положений). Ускорение по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90° до 360°. Повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении.

Техника владения мячом. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении с боку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние на расстояние (12 – 15м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передачи мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз расстояние 2,5–3 м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди и одной рукой отскоком от пола). Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении.

Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска из рук, при передаче. Сочетание приемов. Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постоянно увеличивая расстояние (мишень на стене). Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передача мяча из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от использования ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте (расстояние 3–6 м). Передача мяча одной рукой от плеча (левой и правой) в тройках со сменой мест.

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

Встречные передачи при построении в кругах плеча сбоку. Увеличение количества мячей при передачах в тройках, пятерках. Сочетание передач с различными способами передвижения.

Передачи мяча двумя руками сверху на длинные расстояния после воротов. Передача мяча одной рукой отскоком от пола после, (один внутри другого) двумя мячами. Параллельное сочетание приемов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении или в прыжке – бросок.

Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении.

Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построении парама, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи Передача одной рукой снизу - назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центральному игроку одной рукой от плеча, стоящему на "усах" или на линии штрафного броска. Передача мяча центральному игроку при входе в область штрафного броска (способы). Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии.

Ведение. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения мяча с остановками и поворотами. Ведение остановки поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

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

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

Ведение мяча с изменением направления и скорости или выполнения остановок по уставному сигналу. Ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой). То же попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке (выбить мяч у любого партнера, не дать выбить свой). Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение по прямой, с обычным отскоком в обусловленном месте, с переходом на снижение ведения в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии.

Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Броски мяча. Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученным способом с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху.

Добивание в мишень на стене. Добивание привязанного мяча. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой. Сочетание приемов. Ловля низко летящего мяча – ведение – остановка – бросок в прыжке – добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Движение руками на передачу вправо с выводом одноименной ноги, резко изменить направление и передать мяч.

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

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

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

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

Техника защиты:

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнование в защитных передвижениях. "Работа ног защитника" при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите (остановок, поворотов). Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками. Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок поворотов в ответ на сигналы.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынужденных нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом с боку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии. Отбивание мяча в сторону при броске в прыжке. Отбивание мяча назад при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске после отвлекающего действия. Приемы, преграждающие движение противника к щиту. Овладение мячом у своего щита в борьбе с нападающими высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.

Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча:

Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.

- Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны;
- Выбор места для действия на месте центрального игрока, крайнего

нападающего, защитника;

- Выбор момента и места для борьбы за отскок мяча от щита мяч при блокировке;
- Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учетом временно вынужденной функции в команде;
- Выход на свободное место для получения мяча в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника;
- Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции;
- Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

Действия с мячом:

- Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий;
- Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника;
- Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника;
- Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки;
- Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрального игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника;
- Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку;
- Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов передвижения защитника;
- Выбор и применение изученных способов добывания мяча в корзину в зависимости от направления полета отскок мяча;
- Выбор и применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и их сочетаний в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде;
- Выбор момента и способа применения сложных приемов техники владения мячом (передача из-за спины, одной рукой назад, изменение направления ведения мяча за спиной, броски одной рукой сверху "крючком" и др.);
- Выбор целесообразного применения технических приемов для продолжения действий команды (бросок в корзину или передача, ведение или передача, ведение или бросок в корзину);
- Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого

противодействия;

- Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок в корзину или продолжение взаимодействия, бросок или проход под щит и т.д.).

Групповые действия.

- Использование взаимодействия двух игроков "передай мяч и выйди" и заслон между игроками передней и задней линии нападения, а также в условиях личного прессинга;

- Взаимодействие двух игроков с наведением;

- Взаимодействие трех игроков "тройка";

- Взаимодействие двух тронов при пересечении;

- Взаимодействие трех игроков "малая восьмерка". Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции (центральной – крайний – нападающий; крайний – нападающий – защитник);

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

- Взаимодействие двух игроков с заслоном в движении;

- Взаимодействие трех игроков "скрестный выход";

- Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях по отношению к корзине;

- Взаимодействие трех игроков, "сдвоенный заслон", наведение на двух игроков;

- Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости ("передай мяч и выходи", пересечение, "треугольник", "тройках") при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

Командные действия:

- Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;

- Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против личной защиты и личного прессинга;

- Позиционное нападение через одного центрального игрока;

- Позиционное нападение без центрального игрока (восьмеркой, серией заслонов);

- Быстрый прорыв через центр поля;

- Нападение через двух центральных игроков;

- Нападение серией заслонов;

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

- Эшелонированный быстрый прорыв;
- Нападение против смешанной системы защиты (4–1);
- Применение комбинации при ведении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- Выбор места и противодействие получения мяча в трехсекундной зоне;
- Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга;
- Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом;
- Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча;
- Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины;
- Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч;
- Применение изученных способов передвижения, приемов техники и их сочетания при противодействии игрокам, выполняющим различные игровые функции;
- Выбор места, времени, способов и их сочетаний при противодействии различным игровым функциям в соответствующих позициях по отношению к корзине;
- Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям;
- Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении;
- Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением;
- Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведение и "тройка");
- Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга;
- Взаимодействие трех игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва;
- Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переклочение, отступление и проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга;
- Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока);
- Противодействие взаимодействию двух игроков с заслоном в дви-

жени;

- Противодействие взаимодействию греков игроков - "скрестный выход";
- Противодействие проведению изученных способов взаимодействия между игроками различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине;
- Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков;
- Групповые взаимодействия в рамках сметанной системы защиты 4-1;
- Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).

Командные действия:

- Организация действий при борьбе за отскок от щита мяча;
- Организация действий при противодействии быстрому прорыву;
- Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после: пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре);
- Чередование изученных систем защиты в процессе игры (личная защита концентрированная, личный прессинг на своей половине поля, на 3/4 поля) по условным сигналам;
- Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля;
- Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу;
- Сочетание зонной и личной системы защиты в процессе игры. Смена систем при ведении мяча из-за боковых линий, после забитого мяча, штрафного броска, розыгрыша спорных мячей и т.д.;
- Смешанная система защиты 4-1;
- Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- Противодействие применению комбинации.

2.3 Планируемые результаты обучения

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия баскетболом;
- формирование регионального списка детей, имеющих максимальную предрасположенность для занятий баскетболом на основании результатов, полученных с помощью современной углубленной диагностики;
- развитие профессиональных навыков юных спортсменов в выбранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения атлетами

максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательном периоде.

- эмоциональное и психологическое благополучие каждого обучающегося;
- помощь и дальнейшая поддержка одарённых детей.

2.4 Формы организации учебных занятий

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, игр. В ходе проведения занятий используется и индивидуальный подход.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60–120 минут. Общее количество тренировочных часов – 420 часов. Количество учащихся 20 человек.

2.5 Методические организации учебного процесса

- Занятия по данной программе проводится в каждый из тренировочных дней.

- Время проведения занятия определяется расписанием, как правило в качестве утренней «зарядки» или перед основной тренировки в качестве «разминки».

- Структура занятия данной программы состоит из:

1. «Разогрев» (4-8 минут) Блок №1;
2. Упражнения растягивания (6-12 минут) Блок №2;
3. Комплекс беговых упражнений (8-18 минут) Блок № 3;
4. «Заминка» (2-4 минуты) Блок № 4.

Блок № 1

Обычно разогрев — монотонная работа малой и средней интенсивности в течение 4—8 минут (бег, кардиотренажер, скакалка и т.п.). Некоторые тренеры применяют для разогрева упражнения с мячом или подвижные игры. Однако это сопряжено с определенным риском.

Блок № 2

Известны различные средства и методы растягивания мышц. Вся физкультура второй половины двадцатого века была насыщена рывково-пружинистыми движениями. На рубеже смены столетий преимуществом завладел так называемый статический метод. Мышцу растягивают как тугую резину до ощущения легкого дискомфорта и удерживают в достигнутой позе 20—40 секунд. Существует также баллистический метод или, например, ПНС (проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция).

Для лучшей организации этого процесса необходимо подобрать комплекс упражнений, определить методику выполнения данных упражнений и постоянно следовать ей. Полезно учитывать и нижеприведенные советы:

— Лучше всего обучать растягиванию на собственном примере. Здесь как нигде уместна позиция, что тренер — партнер игрока. Когда вы сами выполняете упражнение и получаете от этого удовольствие, то ваш энтузиазм легко передается ученикам, и они быстро начинают перенимать такое же отношение к данной области физического развития.

— Растягивание — процесс сугубо индивидуальный. Объясните подопечным, что в нем нет места соревнованию. Не следует устанавливать какие-то нормы или лимиты нагрузок. Не заставляйте спортсменов перенапрягаться. Вскоре они научатся дозировать нагрузки в соответствии с собственными возможностями. Наилучшие успехи достигаются самым естественным образом, доставляя наибольшее удовольствие.

— Главное - чтобы спортсмены осознали: каждый из них — по-своему уникальное существо со строго индивидуальным потенциалом физических возможностей. Все, что по силам сделать человеку, — это показать, на что он способен, и ничего больше.

Блок №3.

Упражнения для формирования «Комплекса».

Комплекс формируется из 8-16 упражнений с серийным повторением прыжков 2-4 серии по 8-12 прыжков:

1. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на месте на двух ногах, без касания пятками опоры;
2. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах;
3. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах, с разворотом на 45 градусов по часовой и против часовой стрелки;
4. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах из положения ноги на ширине плеч на опоре до соединения стоп в верхней фазе прыжка;
5. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге со сменой ног через каждые четыре прыжка;
6. Мелкие (высота 5-10 см.) перескоки с ноги на ногу без касания пятками поверхности;
7. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге с высоким подниманием бедра другой ноги с разворотом в движении на 360 градусов по часовой и против часовой стрелки;
8. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге, держа другую ногу в положении высокого бедра;
9. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге, держа другую ногу в положении высокого бедра, выполняя через каждые четыре подскока один высокий (35-60 см.) прыжок;
10. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на одной ноге подтягивая пятку другой ноги к ягодице;

11. Из положения стоя в равновесии на одной ноге 3-5 секунд смена ног прыжком;
12. Из положения стоя на одной ноге махи другой ногой вперед и в стороны;
13. Из положения одна нога впереди, а другая сзади частые смены ног подскоками;
14. Подскоки с высоким подниманием бедра, со сменой ног и продвижением вперед;
15. Подскоки с подтягиванием пятки к ягодице, со сменой ног и продвижением вперед;
16. Подскоки с высоким подниманием бедра, без смены ног и продвижением вперед;
17. Подскоки с подтягиванием пятки к ягодице, без смены ног и продвижением вперед;
18. Боковые перескоки с ноги на ногу на месте;
19. С крестные перескоки с разворотом на 180 градусов из положения боковой разножки;
20. Подскоки на одной ноге с одновременным подъемом другой ноги до касания стопы с кистью разноименной руки;
21. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах из положения ноги на ширине плеч на опоре до соединения стоп в верхней фазе прыжка с продвижением вперед;
22. Продвижение вперед мелкими подскоками со сменой ног, когда одна впереди, а другая нога позади;
23. Продвижение вперед мелкими подскоками на двух ногах работой голеностопа;
24. Продвижение вперед мелкими подскоками на одной ноге работой голеностопа;
25. Из положения лицом к опоре высотой 40-60 см, одна нога на опоре, прыжок усилием другой ноги;
26. Из положения спиной к опоре высотой 40-60 см, одна нога на опоре, прыжок усилием другой ноги.

Блок №4

При освоении техники релаксации, в первую очередь, необходимо научиться ощущать свое тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. Расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц. Цель занятий, уметь расслаблять мышцы внутренним, психическим усилием. Воспоминание о расслаблении — это и есть расслабление. Формировать устойчивый внутренний образ расслабления можно не только посредством физических упражнений, но и через стимуляцию работы мышечной памяти.

Способность расслабляться в действии достигается путем систематических тренировок, причем начинать их следует с юных лет. Координационное напряжение является основным фактором,

препятствующим полной реализации возможности спортсмена. Устранение напряжения, значительно повышает мастерство спортсменов.

Основной принцип развития и совершенствования расслабления мышечной системы в действии – это многократное повторение состояния напряжения и состояния расслабления при полном контроле этих процессов. Вначале занимающийся должен прочувствовать и осознать состояние напряжения, а затем состояние расслабления, а также и разницу между ощущением напряженного состояния и расслабленного. Для овладения искусством расслабления в действии целесообразно начинать с напряжения всего тела сразу, затем больших групп мышц и, наконец, малых групп. В такой же последовательности проводится и расслабление. Находясь в состоянии напряжения, спортсмен должен мысленно вообразить, что он столб или другой крепкий неподвижный предмет и одновременно вызывать в себе отвращение к такому состоянию. Если он находится в состоянии расслабления, то представляет себя ватным или любым мягким предметом – по выбору, испытывая блаженство.

После того, как спортсмен освоит состояние общего напряжения и расслабления тела, работа продолжается в такой последовательности: в одной тренировке контролируют мышцы лица, плеч, рук и пальцев, в другой – мышцы груди и брюшного пресса, в третьей – мышцы ног. В дальнейшем – концентрируют содержание двух или трех тренировок в одном занятии.

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, напрягают определенную группу мышц, степень напряжения должна быть не предельной, но достаточной, чтобы ее прочувствовать в течение 5-6 с., при этом нужно стремиться мысленно осознать свои действия, неоднократно приказывая себе: «Напрягайся!» Затем делается длительный выдох и следует самоприказ: «Расслабляйся!» Напряжение и расслабление каждой группы мышц повторяется по 5-6 раз и состоит из двух серий с перерывом в 2-3 мин. Во время перерыва спортсмен должен быть в состоянии полного расслабления.

Систематически тренируясь, спортсмен достигает искусства автоматического расслабления в действии и возможности мышечного контроля. Установив прочную связь между мозгом и мышцами, занимающийся устраняет координационное напряжение, а это означает более быструю реакцию, совершенную технику выполнения упражнения, необходимую выносливость, полное выявление потенциальных возможностей спортсмена.

2.6 Формы контроля и оценочные материалы

– Тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых баскетболистов, диагностика их психоэмоционального и функционального состояния, замеры антропометрических показателей с применением специализированного

оборудования и научно разработанной системы тестов (до и в процессе участия в профильной смене).

Общая физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общей скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы нагирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам;

2. Бег 60 м (оцениваются общие скоростные возможности). Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам;

3. Бег 600 м (оценка общей выносливости). Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований;

4. Тест Купера (характеризует аэробные возможности). Спортсмен за 12 мин. Непрерывного бега по дорожке стадиона должен преодолеть наибольшее расстояние. Пройденная дистанция фиксируется в метрах.

Специальная физическая подготовка:

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку наимеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжками приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам;

2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6 и 20-метровых отрезков фиксируется двухстрелочным секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам;

3. 40-секундный "челночный" бег (оценивается скоростная выносливость) Испытуемый последовательно, без пауз бега от однойцевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью зацевой линией. Выполняются две попытки с интервалами 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

В начале упражнения, в интервале между попытками и в конце теста, измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

Баскетболисты групп 10-12 лет выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

Техническая подготовленность:

1. Перемещение 5 м x 6 м (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения), на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой - отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат - впереди слева). По сигналу учащийся передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и прорезывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игровом линии финиша секундомер останавливается. Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат;

2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке). В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к щиту) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение 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, ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-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-м усиком.

Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрал мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит (слалом) вокруг каждой 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 корзину. Обязательным является попадание в результате всех трех бросков, отскокивший мяч добывается;

3. Тест "40 бросков с точек" (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с равномерно расположенных и равноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. 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° 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;

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

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

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

От 10 до 12 лет баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

4. Штрафные броски. Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подаст партнер, а после третьего - подбирает мяч сам. Учитывается процент попадания;

5. Броски в игре - учитывается % попадания штрафных бросков и бросков с игры в официальных соревнованиях.

- Педагогическая, экспертная и скаутская оценка игроков тренерами профессиональных команд, экспертами РФБ и ФИБА.

- Проведение и участие спортсменов в региональных и межрегиональных соревнованиях с последующим анализом выступлений баскетболистов, прошедших подготовку в рамках интенсивных профильных смен.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия реализации программы

Учебно-материальная база: компьютер, мультимедийный проектор, экран проекционный.

Место проведения и инфраструктура смены:

- ЦВПОД «Вега» (ГАУ ДОЛ «Колосок») - г. Благовещенск, ул. Октябрьская, 52;
- Баскетбольный зал НБА (Благовещенский политехнический колледж) - г. Благовещенск, ул. Чайковского, 16;
- Баскетбольный зал «Аметис» - г. Благовещенск, ул. Пушкина, 189/1.

3.2 Учебно – методическое и информационное обеспечение программы

Сопровождение смены фото и видеосъемкой, размещение информационных постов в сети Интернет (инстаграм-аккаунт, группа ВК).

Учебно-практическое оборудование:

№	Наименование	Количество	Комментарии
1	Мячи баскетбольные	20 шт.	Размер 5, 6
2	Конусы	30 шт.	
3	Манишки спортивные	20 шт.	цветов
4	Рулетка	1 шт.	
5	Секундомер	1 шт.	
6	Тактическая доска (баскетбольная)	1 шт.	
7	Мячи теннисные	20 шт.	
8	Координационная лестница	2 шт.	Длинной 4 метра
9	Барьеры	12 шт.	Высотой 24 см.
10	Диск балансировочный	10 шт.	
11	Макивара	2 шт.	
12	Скотч малярный	5 шт.	Ширина 2 см.
13	Фитнес-резинки	20 шт.	
14	Ремни для функционального тренинга	2 шт.	
15	Медбол	5 шт.	2 кг.
16	Медбол	5 шт.	4 кг.
17	Аптечка	1 шт.	

Список источников

1. Козырева Л.В. Физкультура и спорт – М.: Азбука спорта, 2003 г.
2. Портнов Ю. М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие – М.: ИЦ «Академия», 2007 г.
3. Железняк Ю.Д., Водяник И.А., Гапов В.Б. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ – М.: 1984 г.
4. Бритенхэм Г. Программа физической подготовки для баскетболистов 2009 г. – 184 с.
5. Джамагаров, Т.Т. Лидерство в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
6. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. заведений – 2-е изд. – М.: Высш. шк., 1989 г. – 384 с.
7. Костикова Л.В. Баскетбол – М.: Азбука спорта, 2001 г.
8. Костикова Л.В. Подвижные игры – М.: АСТ, 2002 г. – 130 с.
9. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог – Иркутск, 2009 г.
10. Спасов Д.В., Спасова З.Ф., Сверигина Л.А., Селиванова И.В. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу – М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010 г. – 50 с.
11. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта – М.: ИД «Форум», 2007 г.
12. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности – М.: 1984 г.
13. Портнова Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры – М.: 2004 г.
14. Сортел Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков 2002 г. – 230 с.
15. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 – М.: Центр Академия, 2004 г.
16. Тадтаева Л.Х. Активные методы работы в тренировочном процессе как метод повышения командной сплоченности спортивного коллектива 2016 г. – 355 с.
17. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте – М.: 1980 г. – 180 с.
18. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учебное пособие – М.: ИД «Ось-89», 1999 г. – 176 с.
19. Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по баскетболу «Химия команды».

3.3 Кадровое обеспечение

Авторы-составители:

Ананьев Иван Дмитриевич, специалист ЦВПОД «Вега»