


Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
административно-территориального образования Солнечный

<p>«Утверждено» Директор МКОУ ДО ДЮСШ ЗАТО Солнечный Усаров А.П. 2015г.</p> 	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УЧ Иванов И.В. «14» октября 2015г.</p>
---	--

дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта

# БАСКЕТБОЛ

Срок реализации: 10 лет

Составитель: Орлов Олег Викторович  
Тренер-преподаватель по баскетболу

п. Солнечный Тверской обл.

2015 г.

## 1.2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Баскетбол** — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.

**Баскетбол** — один из самых популярных видов спорта в мире.

ДЮСШ, являясь учреждением дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта, должна выполнять основные задачи;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания детей;
- выявление и развитие спортивного и творческого потенциала одаренных детей;
- профессиональная ориентация детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте преимущественно от 6 до 18 лет;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- адаптация детей к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей;
- организация содержания учебного курса детей;
- удовлетворение потребности детей в художественно-эстетическом и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу разработана на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) (авторы-составители: Ю.М.Лортнов — академик РАО, доктор педагогических наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный — заслуженный тренер России; А.Б.Мапак — кандидат педагогических наук; А.Б.Саблин — кандидат педагогических наук).

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации; Типового положения об учреждении дополнительного образования (утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации от 7 марта 1995 г. №233 с изменениями, утвержденными Постановлением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2006 года №752); Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.; Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации № ВМ-04-10/2554 от 12.05.2014г.; Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол утвержденном приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. N 114.

## Основополагающие принципы программы:

**Комплексность**- взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

**Преемственность** - последовательность изложения программного материала по этапам обучения;

**Вариативность** - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразные набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

**Основная цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

**обучающие:** ознакомить с историей развития баскетбола;

- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

- ознакомиться с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

**воспитывающие:** воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

**развивающие:** способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Дети принимаются в ДЮСШ с 8 лет по заявлению родителей и по допуску врача. Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту и полу. Основным показателем работы ДЮСШ является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интервальной, теоретической подготовленности. Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование науки и передовой

практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Программа составлена для каждого года обучения, учебный материал по технике-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### **Результат данной программы:**

- снижение заболеваемости, улучшение состояния здоровья;

- адаптация обучающихся к жизни в современном обществе;

- организация содержания учебного курса;

- рост показателей физического развития;

- приобретение навыков личной гигиены, самоконтроля;

- формирование общей культуры, использование возможностей физической культуры и спорта в совершенствовании нравственного, патристического, эстетического и интеллектуального развития;

- организация и проведение культурного досуга учащихся;

- организация и проведение районных и муниципальных мероприятий

Подготовка юных спортсменов осуществляется по следующим направлениям:

- **этап начальной подготовки;**

- **тренировочный этап (этап спортивной специализации);**

- **этап совершенствования спортивного мастерства,**

**Тренировка к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по баскетболу.**

Результатом реализации Программы является:

### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия по виду спорта баскетбол.

### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного	Без ограничений	14	6 - 12

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

#### 1.3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

психологической подготовки;  
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;  
- формирование спортивной мотивации;  
- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастера:**  
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;  
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;  
б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;  
в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

мастерства			
------------	--	--	--

Порядок формирования групп спортивной подготовки по баскетболу определяется ДЮСШ самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнявшим предьявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно.

С учетом специфики баскетбола определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапы и годы спортивной подготовки		
			1 год	Свыше года	До двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, мелико-восстановительные	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32

Общевойсковой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанным режимом работы, начиная с УТТ-свыше 2-х лет может быть сокращен не более чем на 25%.

Необходимо строить подготовку спортсменов так, чтобы сохранить равновесие между затратами и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

На этапе начальной подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов. Развивать физические качества необходимо, учитывая индивидуальные особенности: возраст, пол, игровое амплуа, антропометрические данные, биологическое созревание. Необходимо использовать спортивный инвентарь и оборудование, отвечающее возрасту и физическому развитию обучающихся. Во избежание травм, перерывов во время занятия не должно быть, так как остановка тренировочного процесса будет способствовать снижению функциональных возможностей организаций. Необходимо вместо перерывов использовать упражнения на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Для этого используются общеукрепляющие упражнения, подвижные игры, эстафеты, не требующие большой физической нагрузки и др. Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль их проведения.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок - одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом состояния, уровня работоспособности обучающихся на данном этапе. При интенсивных занятиях необходимо чередование нагрузок с расслаблением и следить за дыханием. При изучении технических приемов повышается физическая нагрузка, увеличивается число повторений.

мероприятия(%)	Технико- (интервальная) подготовка (%)	Участие в соревнованиях, тренировочная и судейская практика (%)	е
12 - 15	10 - 14	8 - 12	
8 - 10	8 - 10	10 - 12	
8 - 10	13 - 15	10 - 14	
8 - 10	14 - 16	13 - 15	

Овладение тактикой игры осуществляется только в сочетании формирования технических навыков и тактических умений. Переходить к специализации по амплу можно только после того как баскетболист овладеет комплексом навыков и умений. Особое внимание нужно уделять работе с высококорослыми юными баскетболистами.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Виды соревнований (игр)	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Орочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70

### ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ.

Таблица 1

N	п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1		Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2		Мяч баскетбольный	штук	30
3		Доска тактическая	штук	2
4		Мяч набивной (медпипинбол)	штук	20
5		Свисток	штук	4
6		Секундомер	штук	4
7		Стойка для обводки	штук	20
8		Фипки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>				
9		Барьер легкоатлетический	штук	20
10		Лангели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11		Корзина для мячей	штук	2
12		Мяч волейбольный	штук	2



Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах по баскетболу определяются в программе и учитываются при:

- составлении индивидиальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастера;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- составлении в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:**

- групповые и индивидиальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидиальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### Особенности осуществления спортивной подготовки по баскетболу

N п/п	Наименование	Единица	Измерение	Спортивной	Экспировки	Индивидуаль	ного	пользования	Этапы спортивной подготовки				
									Этап начальной подготовки	Тренировочный этап совершенствования спортивной подготовки (этап спортивной специализации)	Срок	Число занятий	
1.	Мяч баскетбольный	штук	на 1	на 1	на 1	на 1	на 1	на 1	на 1	на 1	на 1	на 1	на 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидиальное пользование. Таблица 2

13	Мяч набивной (медцинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (подключением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N	п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам	спортивной подготовки (количество дней)	Этап		
					Тренировочный	Этап (этап спортивной подготовки)	начальный
Оптимальное	число	участников	сбора	Этап	начально	и	подготов

### 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям

1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта	14	14	-	



Учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по баскетболу (час)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки					Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	
Теоретическая	8	14	24	18	20	36	30	30	48	60	64				
Общая физическая	90	90	93	105	98	133	80	80	120	120	144				
Специальная физическая	44	70	56	62	128	126	125	125	150	145	243				
Техническая	82	106	81	116	139	124	180	180	230	245	179				
Тактическая	16	50	54	51	124	115	135	135	195	230	166				
Интервальная подготовка	-	-	-	-	-	-	172	244	-	-	-				
Игровая	20	68	60	60	100	106	-	-	160	160	221				
Контрольные и календарные игры	-	-	30	36	80	72	-	-	100	110	155				
Восстановительные мероприятия	-	-	-	41	54	-	60	80	40	48	46				
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	41	54	-	16	16	43	42	36				
Контрольные испытания	12	12	16	16	20	20	26	26	10	26	24				
Медицинское обследование	4	4	-	6	6	4	4	4	8	10	10				

культуры и спорта

Всего часов за 46	276	414	414	552	644	736	828	920	1104	1196	1288
неделя											

#### 1.4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- плановое приращение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### Этап начальной подготовки (возраст обучающихся 8-10 лет)

Срок обучения до 3-х лет.

#### **Основные задачи:**

Отбор способных детей к занятиям баскетболом;

Формирование стойкого интереса к занятиям;

Воспитание морально-этических и волевых качеств;

Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;

Профилактика вредных привычек правонарушений;

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **Формы проведения и организация образовательного процесса:**

- групповые и индивидуальныe тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

### **Результатом освоения программ данного этапа является выполнение:**

Успешная сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП технической подготовки;

Овладение основами техники игры;

Выполнение спортивного разряда;

Участие в соревнованиях;

Оздоровление в оздоровительном лагере;

Медицинский контроль.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - возраст обучающихся 12-16 лет)

Срок обучения - до 5-ти лет.

### **Основные задачи:**

Освоение теоретического материала;

Повышение уровня физического развития;

Освоение объемов тренировочных нагрузок;

Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

Технико-тактическое мастерство;

Выполнение массовых и спортивных разрядов;

Подготовка членов сборных команд области, города, России;

Медицинский контроль.

### **Формы организации и проведения образовательного процесса:**

- групповые и индивидуальныe тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Выполнение спортивного разряда для выпускников.

подготовке;

Выполнение контрольных тестов по ОФП, СФП, технической и тактической

**Результатами освоения образовательных программ являются:**

- тестирование и контроль.
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - инструкторская и судейская практика;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - тренировочные сборы;
  - работа по индивидуальным планам;
  - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Формы организации и проведения образовательного процесса:**

- методический контроль.

- подготовка членов сборных команд России, области.

- подготовка спортсменов разрядников;

стабильных результатов;

- специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения

- технико-тактическое мастерство;

уровня требований в командах высших разрядов;

- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до

- освоение теоретического материала;

**Основные задачи:**

Срок обучения до 3-х лет

ограничения)

**Этап спортивного совершенствования** (возраст обучающихся с 14 лет – без

резерва.

Полонение состава сборных команд ведущих клубов, училищ олимпийского

Выполнение спортивного разряда для выпускников.

Выполнение контрольных тестов по ОФП, СФП, технической подготовке;

**Результатами освоения образовательных программ являются:**

- тестирование и контроль.
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Учебный план и планы-трафики составлены с учетом режима учебно-тренировочной работы в неделю для всех учебных групп из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий, 6 недель летнего спортивного лагеря и работа по индивидуальным планам.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу: - постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-планомерное приращение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

-переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение повторений и объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов

### **Задачи этапа начальной подготовки**

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Восторженное гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закалывание.

4. Воспитание специальных способностей для овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **Задачи учебно-тренировочных этапов**

1. Повышение общей физической подготовленности.

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуальная подготовка.



Приемы игры	Год обучения									
	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8
Этапы начальной подготовки	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8
Этап учебно-тренировочный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Этап спортив н. совершен-я										
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком			+	+						
Остановка двумя шагами					+	+				
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля двумя руками на месте		+								
Ловля двумя руками в движении			+	+						
Ловля двумя руками в прыжке					+	+				
Ловля двумя руками при встреченом движении							+	+		
Ловля двумя руками при поступательном движении									+	
Ловля двумя руками при										

### 3.1. Техническая подготовка

Учебный материал для всех этапов подготовки

## 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильной игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов

### Задачи этапа спортивного совершенствования

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.











### 3.4.2. Специальная физическая подготовка

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для лыжников до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Турнирные походы.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (камешек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранат, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. Мячей и др.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувалдами, различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием неподвижную цель. Метание после кувалды, поворотов.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувалды вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкинутого мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и

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

**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. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Ребя. Прыжки со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с по канату, шесту, лестнице. Перешагивание каната. Упражнения на гимнастической

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения мяча во вращающуюся цель. Броски мяча в стену (бату) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (бату) 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

**Упражнения для развития качества, необходимых для выполнения броска.** Стибание 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 голеностопажные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкается руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). 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 разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через 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 быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: влётонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подгибания и с подгибанием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).



Развиваемое физическое качество	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
Быстрота	Скоростное ведение мяча (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча (не более 11,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ (ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ).

1. Прыжок в длину с места  
Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимальное расстояние.
2. Прыжок с доставанием  
Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Локазатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.
3. Бег 40 с  
Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рыжки от липевой до липевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.
4. Бег 300 м, 600 м,  
Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).  
Удлиненным темпом, с заданным темпом перехода от защиты к нападенно и обратно. Интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с упражнениями в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной параз лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.  
Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемешивание партнеров в различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступню точно у линии).

Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
---	---

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
БАСКЕТБОЛУ**

**(ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ).**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
<b>Быстрота</b>	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м	Скоростное ведение мяча 20 м
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
<b>Выносливость</b>	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
БАСКЕТБОЛУ**

**(ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА).**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
<b>Быстрота</b>	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м	Скоростное ведение мяча 20 м

Тема		Год обучения										
		III			VI			СС				
Физическая культура и спорт в России	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Физическая культура и спорт в России	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Влияние физических качеств на организм спортсмена	Липенические требования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1

#### 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. усвоение изученного материала
  2. результаты выступления на соревнованиях и индивидиуальные игровые показатели.
  3. выполнение контрольных упражнений упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.
- Контрольные испытания (программные требования) определяются качеством учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

Спортивный разряд		Первый спортивный разряд	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	(не более 9,4 с)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)	
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Обязательная техническая программа	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	программа

## Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### Состояние и развитие баскетбола в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### Физическая культура и спорт в России

#### Темы

Профилактика травматизма	1	1	-	1	1	-	-	1	1	6
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	-	-	1	-	-	-	4	-
Планирование и контроль подготовки	-	-	-	-	1	-	-	-	4	-
Основы техники игры и техническая подготовка	-	2	3	4	1	8	5	6	9	4
Основы тактики игры и основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Физические качества и физическая подготовка	-	-	1	-	1	-	1	-	2	4
Спортивные соревнования	-	2	1	-	1	-	-	-	2	-
Правила по мини-баскетболу	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-
Правила по баскетболу	3	1	-	-	2	6	5	3	4	-
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	1	1	8	14	14	15	10	39
Итого в год:	8	14	2	4	16	20	36	30	48	64

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идемоторные, аутогенные и подопные им методы.

## Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

## Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортная подготовка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о

тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индифференциация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прост спортивных достижений, органические тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индифференциальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений

## **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индифференциальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Стен-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Лубсовая кривая.

## **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строеие и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лигирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Пикость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

## **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастера. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразные технические приемов, показатели надежности техники, пелесобразная вариативность. Просмотр киноколяповок, видеозаписей игр.

## **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастера. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Знакомление с

командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## 5.1. Инструкторская практика

(для всех возрастных групп)

**Инструкторская и судейская практика приобретает на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх.** Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.

2. определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.

3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.

4. руководить командой во время соревнований под наблюдением тренера.

5. умение вести технический протокол.

6. умение вести протокол игры.

6. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.

7. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

8. судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник школы должен получить звание «Инструктор-ответственный» и «Судья по спорту»

## 5.2. Психологическая подготовка

(для всех возрастных игр)

**Психологическая подготовка юных спортсменов выполняется на занятиях и**

состоит из:

1. общепсихологическая подготовка – формирование личности спортсмена,

межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, специализированных

психических функций и психомоторных качеств.

2. психологическая подготовка к соревнованиям – общая психологическая

подготовка к соревнованиям в течение года и специальная психическая подготовка к

выступлению на конкретных соревнованиях.

3. управление нервно-психическое восстановление спортсмена – снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок.

### 5.3. Воспитательная работа

**Воспитание** - способность у ребенка выстраивать индивидиуальный вариант собственной жизни в границах достоянной жизни.

На протяжении многолетних занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Важное место в воспитании отводится соревнованиям – этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настроить игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настаивать ето как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования – это контроль за успешностью воспитательной работы в команде.

### 5.4 Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;

- информации о спортивных событиях в стране, мире;

- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

- родительские собрания;

- спортивно-массовые мероприятия;

- постоянное обновление спортивных результатов учащихся.

### 6. Контрольные и календарные игры

(для всех возрастных групп)

Спорсмены участвуют в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах, на «Лных баскетбола», которые проводятся на основании Положения о «Лных баскетбола».

### 7. Игровая подготовка

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных



к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрового, быстрый прорыв. Амплитуда игровых № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

## 8. Медико-педагогический контроль

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

-тренировочные и соревновательные воздействия;

-состояние условий соревнований;

с помощью группы тестов:

1. тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, объем рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняются все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряется медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: - количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, - измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

## 9. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применяются водных процедур гигиенического и закалывающего характера, фармакологические средства восстановления и витаминизация с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересней, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушаемого сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный игровой зал,
- тренажерный зал,
- бассейн.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФИС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Програмная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. N 114
9. Методические рекомендации по подготовке игроков № 1, 2, 3. Москва 1999г.
10. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Москва 1999г.
11. Баскетбол. Форма защиты. Москва. 1999г.
12. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г.
13. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск. 2001г.

**Литература для обучающихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М., ФисС 2005.-144 с.
2. Ограничь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.-207

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительное образование детей и молодежи  
Детско-юношеская спортивная школа  
закрытого административно-территориального образования Солнечный

«Согласовано»

Заместитель директора

по УЧ

Иванов И.В.

«17» сентября 2015г.

«Утверждено»

Директор МКОУ

ДО ПОЛИМ ЗАТО Солнечный

Гусаров А.П.

«17» сентября 2015г.



дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта

# БАСКЕТБОЛ

Срок реализации: 1 год

Составитель: Орлов Олег Викторович  
Тренер-преподаватель по баскетболу

п. Солнечный Тверской обл.  
2015 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по баскетболу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Цель программы** — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

## Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Бесстороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами баскетбола.

## Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах ведется тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;

просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Срок обучения по программе составляет 1 год. Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет.

### Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, подготовке	Спортивно-оздоровительный
	7	15	6	Лриост показатели ОФП	

Учебный план охватывает 46 недель тренировочных занятий непосредственно в

условиях ДЮСШ

Учебный план на 46 недель тренировочных занятий в ДЮСШ (ч)

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Спортивно-оздоровительный этап (час)	Виды подготовки	Теоретическая подготовка	9	Общая физическая подготовка	80	Специальная физическая подготовка	58	Техническая подготовка	65	Тактическая подготовка	20	Игровая	24	Контрольные и календарные игры	12	Контрольные испытания	4	Медицинское обследование	4	Всего часов (46 недель)	276
--------------------------------------	-----------------	--------------------------	---	-----------------------------	----	-----------------------------------	----	------------------------	----	------------------------	----	---------	----	--------------------------------	----	-----------------------	---	--------------------------	---	-------------------------	-----

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный план по теоретической подготовке

№	п/п	Тема	СОГ
1.		Физическая культура и спорт в России, области.	1
2.		Состояние и развитие баскетбола в России.	1
3.		Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1
4.		Влияние физических упражнений на организм человека.	1
5.		Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилаттика травматизма в спорте	2
6.		Основные техники игры и техническая подготовка	1
7.		Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.	1
8.		Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
		<b>Всего часов</b>	<b>9</b>

#### ТЕМЫ

##### Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

##### Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

##### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.



Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закалывания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

### **Основные техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразные технические приемы, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.** Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

**Правила поведения и техника безопасности на занятиях.** Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Общеподготовительные упражнения

**- Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**- Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

**- Упражнения для ног.** Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведение; приведения; махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, прыжковые поочередные выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна вперед и т.д.); 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 положения лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положениях лицом и спиной вниз; утол из исходного положения лежа, сидя и в положения 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 сопротивление партнера. Преноска 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».

**- Упражнения для развития выносливости.** 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). Бер 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, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложной

ветверо скалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круты. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**- Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног.

Куврки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.

Прыжки с подкинутого мостика. Прыжки на бауте. Упражнения в равновесии на

гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и

неподвижную цель. Метание после куврков, поворотов.

**- Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием,

перепрыгиванием, куврыками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра

в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через

препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух

ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бер по мелководью, по снегу, по песку, с

отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Стафеты

комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска,

толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**- Упражнения для развития общей выносливости.** Бер равномерный и переменный на

500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Дозированный бер по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных

групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками

с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. на время и без учета времени. Спортивные

игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

### Специально-подготовительные упражнения

**- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, прыжки на

отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной

вперед. Бер с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Прыжки по зрительно.

воспринимаемым сигналам: встопку за партнером, в соревновании с партнером за

овладение мячом, за летшим мячом с задачей поймать его. Бер за лидером без смены и со

сменной направлением (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бер, с поворотом). Бер

на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину

с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с

ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество

прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в

движении без подгибания и с подгибанием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны

(одиночные и сериями) на месте через «канавку» и проливаясь вперед, назад. Бер и

прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

**- Упражнения для развития качеств, необходимых для выносливости.** Сгибание

и разгибание рук в лезапастных суставах, 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 голеностоппные 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 (сжимание). 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 разбегу в стену, 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 холбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во вращающуюся цель. Броски мяча в стену (бату) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (бату) 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 бег, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*- Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с заданным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Крутовая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (кружковой), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды кружковой подготовки.

В кружковом цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованию. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно

- воспитательные мероприятия.

- система морального стимулирования;

- дружный коллектив;

- атмосфера дружелюбия, взаимопомощи, творчества;

- высокая организация тренировочного процесса;

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

Воспитательные средства:

волевые (настойчивость, аккуратность, дружелюбие).

самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с  
всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность,

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде

различных мероприятий.

преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-

человека.

ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного

преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

регуляции.

совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие

психического восстановления организма.

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-

готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической

- *в соревновательном периоде* упор делается на совершенствование

качества и специализированного восприятия;

просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых

психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим

- *в подготовительном периоде* выделяются средства и методы

сформировать у занимающихся должное отношение к разрешенным приемам и действиям в баскетболе (лупинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поездке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

#### **4. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ (МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ)**

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревновательных командах и индивидуальных игроков показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

#### **Контрольные упражнения по физической подготовке**

1. Прыжок в длину с места

2. Прыжок с доставанием (высота прыжка)

3. Бег 300 м (600 м, 1000 м)

4. Отжимание в упоре лежа

Уровень спортивной подготовленности оценивается по простому показателю ОФП

у каждого обучающегося.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

По итогам обучения по программе воспитанники:

**Должны знать:**

1. Правила техники безопасности;

2. Правила игры;

1. Портнов Ю.М., Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.

## 5. ЛИТЕРАТУРА

1. Участие в школьных соревнованиях;
2. Сдача контрольных упражнений по общей физической подготовке.

### *Формы подведения итогов:*

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападениях, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

### *Должны уметь навыки:*

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;

### *Должны уметь:*

3. Терминологии баскетбола.