

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7»

# **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу**

**спортивно-оздоровительный этап первого года обучения (СОЭ-1)  
Срок реализации: 3 года**

**Составил:**  
**Зорин Алексей Владимирович**  
тренер – преподаватель МБОУ «СОШ № 7»

**2020 год**  
**г. Глазов**

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Учебный план .....	7
2. Содержание программы.....	9
3. Система контроля и зачетные требования.....	21
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы .....	23
5. Перечень информационного обеспечения.....	24
Приложения	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол (далее – программа) разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть5);
- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. от26.07.2017г.);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБОУ «СОШ №7» города Глазова;
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года. Программа составлена группой авторов: Ю.М. Портнов- академик РАО, д-р пед. наук, профессор, засл. деятель науки, В.Г.Башкирова- засл. тренер России, В.Г.Луничкин- профессор, засл. тренер СССР и России ит.д.;
- Правил вида спорта баскетбол.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол **направлена** на физическое воспитание личности, развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в тренировочных занятиях, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга ребенка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших двигательных действий и умений обращения с мячом. Такие приемы техники, как стойки, передвижение, повороты, остановки, прыжки, являются составной частью игровых действий баскетболиста. Отличительной особенностью элементов техники баскетбола является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на создание условий для самореализации обучающихся по интересующей физкультурно-спортивной направленности. Организация содержательного досуга детей и молодежи особенно важна и обусловлена различными причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение

педагогически запущенных детей, наличие безнадзорных детей, рост компьютерной зависимости молодежи.

Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих мировоззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в игровых видах спорта. Все эти аспекты подтверждают и укрепляют актуальность и социальную значимость программы.

**Педагогическая целесообразность** программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов:

*Здоровьесберегающие технологии.* Их применение в процессе занятий баскетболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

*Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

*Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.* Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**Цель программы** – мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

**Обучающие:**

- ознакомление с историей развития баскетбола, правилсоревнований;
- освоение и совершенствование основ техники баскетбола и тактическихдействий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности

на занятиях и режимадня.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, внимания, скоростно-силовыхкачеств;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативныхнавыков.

**Воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодыхспортсменов;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретическойподготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**Возраст детей:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 12 до 18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию) и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте от 12 лет, желающие заниматься баскетболом, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста и (или) не прошедшие отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта баскетбол.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, но желающих заниматься избранным видом спорта.

В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на реализацию в течение 3 лет подготовки.

Учебный план рассчитан на 38 недель. Недельный объем учебной нагрузки составляет 4,5 часа, занятия проводятся 2 раза по 1,25 часа (2 раза по 1 часу), 1 час равен 40 мин.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: гимнастики, легкой атлетики, футбола.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по разделам подготовки, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год обучения.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и выполнению контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Виды и формы контроля:** педагогический (текущий контроль и контрольные испытания) и врачебный.

#### Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст, лет	Мин. наполняемость групп (чел.)	Макс. наполняемость	Макс. объем нагрузки час/нед	Годовая нагрузка час/нед. 38 недель	Требования к спортивной подготовленности
Спортивно-	1	12	15	30	4,5	171	Выполнение нормативов по физической и

оздорови тельный	2	13	15	30	4,5	171	технической подготовке Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	3	14	15	30	4,5	171	

### **Основные показатели выполнения программных требований**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*Обучающийся будет знать:*

1. Исторические сведения о возникновении баскетбола в России и мире, правила соревнований.

2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.

3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.

4. Влияние физической нагрузки на организм.

*Обучающийся будет уметь:*

1. Владеть основами техники побаскетболу.

2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию.

3. Владеть основами тактики защиты и нападения.

4. Правильно выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.

5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

***По окончании первого года обучения обучающиеся должны:***

1. Приобрести основы теоретических знаний.

2. Освоить основные средства общефизической подготовки.

4. Освоить основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, броски).

5. Уметь ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6. Уметь применять изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.

7. Освоить основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

8. Уметь ориентироваться при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

9. Повысить уровень функциональной подготовки.

***По окончании второго года обучения обучающиеся должны:***

1. Приобрести теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Знать и применять основы атакующих и защитных действий.

3. Знать основные правила игры в баскетбол.

4. Уметь применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

5. Уметь оценивать игровую ситуацию.

6. Уметь осуществлять переход от обороны к атаке.

7. Выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях.

8. Уметь оценивать свои игровые действия.

***По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны:***

1. Приобрести углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Приобрести специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества.

3. Владеть основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча).

4. Уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.

5. Уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.

6. Уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

7. Уметь проявлять гибкое тактическое мышление во время игры.

8. Владеть навыками коллективной игры.

9. Повысить уровень функциональной подготовки.

#### **Способы определения результативности:**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (май) все обучающиеся группы выполняют контрольные упражнения по общей физической и технической (с 9 лет) подготовке.

**Контрольные игры** проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Календарные игры** применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:**

- **освоение теоретической подготовки:** анкеты, тесты;

- **физическая и тактическая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

### **1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 38 недель с нагрузкой 4,5 часа в неделю занятий непосредственно в условиях школы.

#### **Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	Объем работы(часы)		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	10	5	5
2	Общая физическая подготовка	80	67	67
3	Специальная физическая подготовка	25	30	30
4	Техническая подготовка	20	25	25
5	Тактическая подготовка	10	15	15
6	Интегральная подготовка	20	15	15
7	Участие в соревнованиях		8	8
8	Контрольные испытания	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Итого</b>	<b>171</b>	<b>171</b>	<b>171</b>

Календарный учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки.

Учебно-тренировочный процесс на отделении баскетбола планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

#### **Примерный годовой план-график распределения учебных часов для 1 года обучения**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
1	Теоретическая подготовка	3	1	1	1	0	1	1	1	1	10

2	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	80
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	25
4	Техническая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	2	2	20
5	Тактическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Интегральная подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	20
7	Участие в соревнованиях										
8	Контрольные испытания		3							3	6
	Итого:	22	22	18	20	15	18	18	18	20	171

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для 2,3 года обучения**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	1	0	1	1	0	0	5
2	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	8	8	67
3	Специальная физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	3	3	30
4	Техническая подготовка	3	3	3	3	2	3	2	3	3	25
5	Тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	1	15
6	Интегральная подготовка	2	1	2	2	1	2	2	2	1	15
7	Участие в соревнованиях			2	2		2		2		8
8	Контрольные испытания		3							3	6
	Итого:	19	22	19	20	14	20	18	20	19	171



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Теоретическая подготовка

1. *Физическая культура и спорт.* 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.

2. *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. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

3. *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 приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

4. *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 мероприятий в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

5. *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. Потребление кислорода. 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 закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

6. *Основы техники игры и техническая подготовка.* Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры.

Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

7. *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. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

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

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

## 2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

### **Общая физическая подготовка (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой: упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в дисциплинах «бег», «прыжки» и «метания». Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Футбол, и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Беговые эстафеты», «Метко в цель», «Перестрелка», «Снайпер», «Встречные эстафеты», «Катающаяся мишень», «Десять передач» и др.

Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Спортивные игры на время.

- подвижные игры из эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: баскетбол, мини-футбол.

#### **Упражнения:**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

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

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

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

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

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой или малый (настольный).

**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. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек 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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### *Специальная физическая подготовка*

**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: вдогонку 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 подтягивания и с подтягиванием 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 голени, набивные мячи, гантели).

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

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

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

**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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

## **2.3. Основы техники и тактики**

### **Техническая подготовка**

**Техника передвижения.** Техника передвижения в баскетболе состоит из следующих приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Особенности передвижения баскетболистов являются: резкие изменения скорости, направления бега; сочетание бега с остановками, прыжками, поворотами. Существование таких особенностей предполагает наличие у обучающихся наряду с определенным уровнем физической подготовленности достаточного запаса технического мастерства. Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом. Комплексное использование элементов техники передвижения обуславливает эффективное решение многих тактических задач (выбор позиции, выход на мяч, «закрывание» игрока и т.п.)

*Бег*-основное средство передвижения в баскетболе. Применяются следующие разновидности бега: обычный бег, спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

*Обычный бег* используется игроками в основном для перемещения по прямой – для выхода на мяч, продвижения на свободное место, преследования противника, выполнения

рывков и ускорений и т.д. По своей структуре такой бег не отличается от легкоатлетического.

*Бег спиной вперед* применяется главным образом basketболистами во время отбора мяча и «закрывания» соперника. Такая разновидность бега характеризуется короткими, частыми шагами и незначительной фазой полета. Для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после выполненных поворотов, как правило, используют бег скрестным шагом. К особенностям такого бега относят пронос маховой ноги скрестно впереди опорной ноги и короткую фазу полета. Бег приставным шагом предваряет выполнение других приемов передвижения.

*Прыжки* являются составной частью техники отдельных способов бросков, остановок и некоторых финтов. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов.

*Остановки* являются эффективным средством изменения направления движений.

С целью минимальных потерь скорости для изменения направлений движения в basketболе применяют *повороты*. Повороты являются составной частью техники выполнения некоторых способов бросков, остановок, ведения мяча и финтов. Существуют такие приемы выполнения поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В соответствии с игровыми ситуациями применяют повороты в сторону и назад. Выполняют повороты как на месте, так и в движении.

*Особенности обучения технике передвижений*. При подборе и использовании упражнений необходимо учитывать следующие требования:

- упражнения должны состоять из основных приемов и способов техники передвижения basketболистов и их сочетаний;

Упражнения необходимо выполнять в переменном темпе;

Упражнения должны преимущественно отражать специфику игровых передвижения

***Методические рекомендации по обучению технике передвижения.***

1. Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а в дальнейшем совершенствовать на протяжении всех этапов подготовки

2. После освоения отдельных приемов и способов - отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

3. Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть урока, а при постановке спецзадачи - основную.

4. При обучении технике передвижения использовать:

-стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки;

-стартовые ускорения после поворотов и прыжков;

-стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта);

-бег в сочетании с прыжками;

-бег в сочетании с поворотами на 90, 180 и 360 градусов;

-прыжки (на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью; попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях; толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед-назад, вправо-влево, с продвижением в различных направлениях)

***Ведение мяча.*** Ведение мяча применяется для выхода на свободную позицию, для держания мяча, когда партнеры закрыты и некому дать точную передачу, Ведение осуществляется левой и правой руками. Во время тренировок важно добиваться того, чтобы при ведении мяча голова была приподнятой. Таким образом, в поле зрения будут находиться и мяч, и обстановка на площадке

***Методические рекомендации по обучению технике ведения мяча.***

1. Начинать обучение следует с ведения мяча по прямой и кругу, чередуя каждый последующий способ ведения с ранееизученным.

2. Ведение правой рукой.

3. Ведение левойрукой.

4.К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как обучаемые хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

**Передачи мяча:** короткие, средние и длинные; выполняемые различными частями стопы; головой.

**Обводка соперника.** Обводка соперника без борьбы или в борьбе.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Отбор толчком плеча.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча натеочность.

**Обманные движения (финты).** Финт «ложный замах на бросок». Финт «ложная остановка». Финт «показ корпусом». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону».

## Тактическая подготовка

### Тактика нападения

**1. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

**2. Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных технических приемов в игровой обстановке и способов ударов по мячу. Определение и понимание игровых ситуаций для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

**3. Индивидуальные действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Маневрирование на площадке: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

**4. Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков, в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера.

**5. Командные действия.** Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих.

Выполнение основных обязанностей в атаке и обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи кольца противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

### Тактика защиты

**1. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в

зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и броску.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

**2. Групповые действия.** Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Совершенствование слаженности действий и взаимной страховки при атаке численного превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, броску.

**3. Командные действия.** Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам.

Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

### Содержание программного материала по технической подготовке баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде спорта

Приемы игры
Остановка прыжком, двумя шагами
Повороты вперед, назад
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке
Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку
Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
Ловля мяча одной рукой в прыжке
Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку
Передача мяча двумя руками из-за головы
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу
Передача мяча двумя руками на месте и в движении
Передача мяча двумя руками в прыжке
Передача мяча двумя руками (встречные)
Передача мяча одной рукой из-за головы
Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу
Передача мяча одной рукой с места
Передача мяча одной рукой в движении
Передача мяча одной рукой в прыжке
Передача мяча ближней и дальней рукой
Ведение мяча с высоким и низким отскоком
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля
Ведение мяча на месте
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»
Обыгрывание соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока
Обыгрывание соперника с поворотом и переводом мяча
Обыгрывание соперника с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание)
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу
Броски по кольцу двумя руками сверху (добивание) - для юношей
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита
Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита
Броски по кольцу двумя руками с места, в движении

Броски по кольцу двумя руками в прыжке
Броски по кольцу двумя руками (средние, дальние)
Броски по кольцу двумя руками (ближние)
Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту
Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту
Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу
Броски по кольцу одной рукой от плеча
Броски по кольцу одной рукой (добивание)
Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита
Броски по кольцу одной рукой с места, в движении
Броски по кольцу одной рукой в прыжке
Броски по кольцу одной рукой (средние, дальние)
Броски по кольцу одной рукой (ближние)
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту
Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту

**Содержание программного материала по тактической подготовке  
(тактика нападения) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях**

Приемы игры
Выход для получения мяча
Выход для отвлечения мяча
Розыгрыш мяча
Атака корзины
«Передай мяч и выйди»
Заслон
Наведение
Треугольник
Тройка
Малая восьмерка
Скрестный выход
Сдвоенный заслон
Наведение на двух игроков
Система быстрого прорыва
Система поэтапного прорыва
Система нападения через центрального
Система нападения без центрального
Игра в численном большинстве
Игра в меньшинстве
Раннее нападение

**Содержание программного материала по тактической подготовке  
(тактика защиты) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях**

Приемы игры
Противодействие получению мяча
Противодействие выходу на свободное место
Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Подстраховка
Переключение



Проскальзывание
Групповой отбор мяча
Против тройки
Против малой восьмерки
Против скрестного выхода
Против сдвоенного заслона
Против наведения на двух
Система личной защиты
Система зонной защиты
Система смешанной защиты
Система личного прессинга
Система зонного прессинга
Игра в большинстве
Игра в меньшинстве

#### 2.4. Интегральная подготовка

Каждая из сторон подготовленности спортсмена (техническая, тактическая, физическая, психическая) формируются вследствие применения узконаправленных средств и методов. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности, качеств и способностей спортсмена – интегральная подготовка.

**Интегральная подготовка** направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения

тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях. Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решения учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

## **2.5. Восстановительные мероприятия**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А.Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

## 2.6. Психологическая подготовка

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

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- в *соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

## 2.7. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

### **Воспитательные средства:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

## **2.8. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: отвлечение от занятий тренера-преподавателя; неправильная организация занятий; несоответствие количественного состава обучающихся минимальным требованиям; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медпачка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2 Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мячом.

## **4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях**

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

## **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра детской поликлиники МБУЗ «Можгинская центральная районная больница».

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится в течение учебного года для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные испытания проводятся два раза в год (октябрь, май) и позволяют установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

### Нормативы

**для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка с 9 лет	Тест (Приложение №1)	не менее 50% правильных ответов

### Контрольные упражнения по физической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши									
		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1	Бег 20 м (с)	5,0	4,8	4,7	4,5	4,3	4,3	4,1	3,9	3,8	3,7
2	Прыжок в длину с места (см)	115	120	130	140	150	160	175	190	200	210
3	Высота подскока (см)	15	20	25	28	30	33	37	40	45	50
	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>девушки</b>									
1	Бег 20 м (с)	6,0	5,9	5,7	5,6	5,1	4,9	4,8	4,5	4,1	3,9
2	Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	130	145	155	165	180	185	195
3	Высота подскока (см)	15	18	20	22	27	30	32	34	36	40

### Контрольные упражнения по технической подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши				
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16-17 лет
1	Ведение мяча 20 метров	10,2	9,9	9,5	9,0	8,9
2	Штрафные броски (из 10 раз)	6	6	6	7	7
Контрольные нормативы		девушки				
1	Ведение мяча 20 метров	10,5	10,1	9,9	9,8	9,8
2	Штрафные броски (из 10 раз)	4	5	5	6	6

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп **методов**: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

*Средства спортивной тренировки.* Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

*Формы занятий:* теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

*Дидактические материалы:* специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по баскетболу, видеозаписи игр.

*Методические разработки:* положения о соревнованиях, разработки родительских собраний, методические разработки по обучению основам техники баскетбола.

### 4.2. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта баскетбол.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, видеозаписи спортивных игр и соревнований с участием команд мирового уровня, методические разработки в области баскетбола.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивные залы, оборудование и инвентарь на основе договора о безвозмездном пользовании с общеобразовательными учреждениями

города, а также инвентарь и спортивная экипировка ДЮСШ, необходимые для реализации программы: мячи баскетбольные, футбольные, набивные, скакалки, компрессор для накачивания мячей, гантели, манишки, игровая форма, свисток, секундомер, фишки (конусы).

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников**, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100с.;
2. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001г.;
4. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130с.;
5. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! – М.: «МАКМедиа», 1999. – 47с.
6. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртоепераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. -50с.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова. М., 2004г.;
8. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002г.;
9. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230с.;
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004г.;
11. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012г.

**Список используемой литературы для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2002г.
2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физкультуры., 1996г.
3. А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 1997г.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)



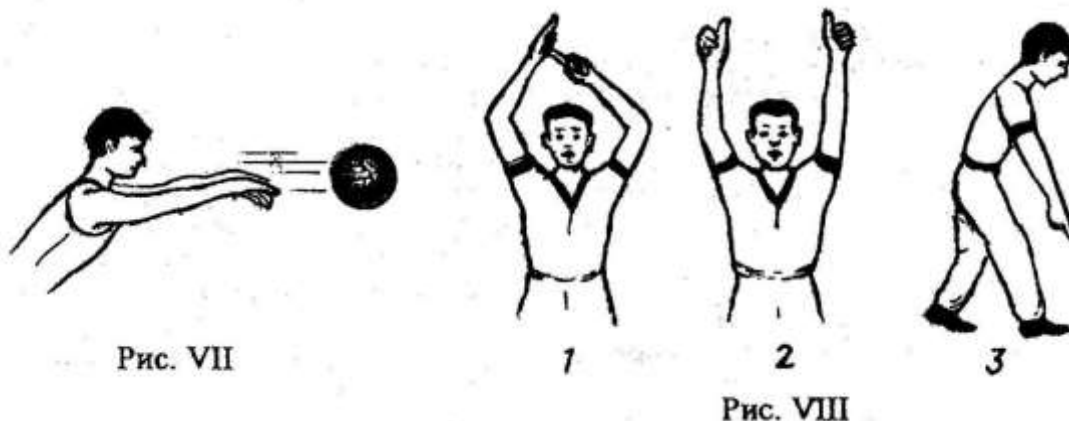
**Оценка достижений по теоретической подготовке для обучающихся 9-12 лет**

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
  - а) 5 человек.
  - б) 10 человек.
  - в) 12 человек.
2. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются...
  - а) подпрыгиванием;
  - б) как бы скольжением;
  - в) переступанием.
3. Нельзя делать передачу партнеру, если он...
  - а) находится позади вас;
  - б) находится далеко от вас;
  - в) не смотрит на вас;
  - г) «оторвался» от соперника.
4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?
  - а) Допускается.
  - б) Не допускается.
  - в) Допускается с согласия соперников.
5. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...
  - а) с линии штрафного броска;
  - б) из-под щита;
  - в) из-за линии трехочковой зоны.
6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?
  - а) Не менее 1 м.
  - б) Не менее 1,5 м.
  - в) Не менее 2 м.
7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...
  - а) за одно очко;
  - б) за два очка;
  - в) за три очка.
8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...
  - а) выполнить передачу мяча партнеру;
  - б) выполнить бросок мяча в кольцо;
  - в) возобновить ведение мяча.
9. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...
  - а) отбивать мяч одной рукой;
  - б) отбивать мяч двумя руками;
  - в) ловить мяч обеими руками.
10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
  - а) Три.
  - б) Пять.
  - в) Семь.

**Оценка достижений по теоретической подготовке для обучающихся 13-15 лет**

1. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
  - а) Ступни расставлены на ширину плеч.
  - б) Одна нога выставлена вперед.
  - в) Ноги выпрямлены в коленях.
  - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
2. Нельзя делать передачу партнеру, если он...
  - а) находится позади вас;

- б) находится далеко от вас;
  - в) не смотрит на вас;
  - г) «оторвался» от соперника.
3. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
- а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
  - б) Ловля на прямые руки.
  - в) Ловля мяча на уровне груди.
  - г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.
4. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
- а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;
  - б) ведение мяча толчком руки;
  - в) мягкая встреча мяча с рукой.
5. Нельзя вырывать мяч у соперника ...
- а) захватом мяча двумя руками;
  - б) захватом мяча одной рукой;
  - в) ударом кулака;
  - г) направлением рывка снизу-вверх.
6. На рис. 7 показан способ передачи мяча ...
- а) двумя руками от живота;
  - б) двумя руками от груди;
  - в) двумя руками от головы.
7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...
- а) отталкивая соперника рукой;
  - б) поворачиваясь к сопернику спиной;
  - в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.
8. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:
- а) с отскоком мяча от щита;
  - б) «чистый» бросок мяча в кольцо.
9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
- а) в сторону кольца соперника;
  - б) в свою зону защиты;
  - в) игроку в зоне штрафного броска.
10. Выберите вариант, который обозначает жест судьи – «перерыв в игре» (рис.8).
- а)1;
  - б)2;
  - в)3.



### **Оценка достижений по теоретической подготовке для обучающихся 16-17 лет**

1. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
  - б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
  - в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.
2. При потере мяча все игроки переходят к защитным действиям. Защитник должен занять позицию...

- а) между нападающим и корзиной, которую он защищает;
  - б) сбоку от нападающего;
  - в) под своим щитом в готовности поймать отскочивший от щита мяч.
3. *Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех перехвата мяча в основном зависит от ...*
- а) расстояния между игроками;
  - б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
  - в) скорости передачи мяча между партнерами.
4. *Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?*
- а) Продолжить занятие до конца.
  - б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку.
  - в) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.
5. *Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием назван?*
- а) Прыжок.
  - б) Пробежка.
  - в) Бросок мяча.
  - г) Заслон.
  - д) Комбинация.
6. *Занарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...*
- а) штрафной бросок в кольцо;
  - б) предупреждение;
  - в) вбрасывание из-за боковой линии.
7. *Впервые сборная мужская команда СССР заняла 1-е место на Олимпийских играх в ...*
- а) 1964 г. на XVIII Олимпийских играх;
  - б) 1968 г. на XIX Олимпийских играх;
  - в) 1972 г. на XX Олимпийских играх.
8. *Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?*
- а) Ступни расставлены на ширину плеч.
  - б) Одна нога выставлена вперед.
  - в) Ноги выпрямлены в коленях.
  - г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.
9. *Какое количество замен разрешается делать во время игры?*
- а) максимум 10;
  - б) количество замен не ограничено;
  - в) максимум 20.
10. *Сколько времени дается на ввод мяча в игру?*
- а) 3 секунды;
  - б) 5 секунд;
  - в) 8 секунд.