

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИВАДИЯ» НГО**

Принята  
Тренерский совет  
От «\_\_»\_\_\_\_\_ 2021г.  
Протокол №\_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ  
СШ «Ливадия» НГО  
\_\_\_\_\_ А.И. Воронин  
«\_\_»\_\_\_\_\_ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «Баскетбол»  
МАУ СШ «Ливадия» НГО**

Минимальный возраст – 6 лет.  
Минимальный срок реализации – 1 год.

Составитель:  
Павлов П.Ю. – тренер по баскетболу

Находка  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	6
2.1 Режим тренировочного процесса.....	6
2.2 Методы организации и проведения тренировочного процесса.....	7
2.3 Примерный годовой план распределения тренировочных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа.....	8
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	9
3.1 Теоретическая подготовка.....	9
3.2 Практическая подготовка.....	12
3.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП).....	12
3.2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).....	13
3.2.3 Техническая подготовка.....	15
3.2.4 Тактика нападения.....	16
3.2.5 Тактика защиты.....	17
3.2.6 Восстановительные мероприятия.....	17
3.3 Психологическая подготовка.....	18
3.3.1 Психологическая подготовка.....	18
3.3.2 Воспитательная работа.....	18
3.4 Врачебный контроль.....	19
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	20
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, олимпийский вид спорта. Предусматривает противостояние двух спортивных команд, играющих специальным мячом на размеченной площадке, и предполагает высокий уровень спортивной подготовки.

Первые правила игры в баскетбол сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом в 1891 г. С течением времени баскетбол изменялся. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА (Международная федерация баскетбола), после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. В России возникновение этой игры связано с Петербургским обществом «Маяк», где в 1906 году была создана команда, и начались регулярные занятия.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

Баскетбол является одним из средств физического воспитания детей и молодежи. Эта игра отличается многообразием применяемых в тренировочном процессе средств и методов обучения.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Игра сама не только развивает физически, но и имеет функцию подготовки к труду. Именно в игре, где творчески воссоздаются реальные жизненные ситуации, наилучшим образом формируются качество личности, определяющие успешность трудовой деятельности. Игра – процесс моделирования реальных жизненных условий. Посредством

игры приобретаются жизненные навыки и умения. Она заставляет совершенствовать психологические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека. Коллективность действий и появление тактики в игре становится возможным благодаря способности мыслить.

**Актуальность программы** состоит в соответствии современным тенденциям развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями разных типов и видов, в реализации потребностей обучающихся в различных продуктивно-творческих формах. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа адаптирует тренировочный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

**Цели программы** - приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Задачи программы:**

1. Приобщить занимающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона.
2. Создать условия для развития личности ребёнка.
3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.
4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешного тренировочного процесса и социализации.
6. Готовить команды спортивной школы для участия в соревнованиях различного уровня и формата.
7. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.

8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям ФССП;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления в группу и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

Этапы подготовки	Длительность этапа	Минимальный возраст для зачисления в группу	Минимальная наполняемость в учебных группах (кол-во чел.)
Спортивно-оздоровительный	1 год обучения	6 лет	10

### 2.1 Режим тренировочного процесса

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Год обучения	Объем тренировочной работы, часов в неделю	Годовая тренировочная нагрузка, часов год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6	312

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## 2.2 Методы организации и проведения тренировочного процесса:

### *Словесные методы:*

- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

### *Наглядные методы:*

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов;
- Жестикуляции.

### *Практические методы:*

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### *Основные средства тренировок:*

- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- Подвижные и подготовительные игры;
- Игровая практика;

### *Оснащение тренировочного процесса:*

- Инструкция по технике безопасности на занятиях;

Диагностические методики и контрольные нормативы.

**2.3 Примерный годовой план распределения тренировочных часов  
для групп спортивно-оздоровительного этапа**

№	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>10</b>
2	Общая физическая	10	11	13	13	10	10	10	10	10	10	11	-	<b>118</b>
3	Специальная физическая	4	5	4	4	4	4	5	6	5	4	5	-	<b>50</b>
4	Технико- тактическая	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	-	<b>62</b>
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>10</b>
6	Игровая	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	-	<b>46</b>
7	Контрольно- переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	<b>12</b>
8	Медицинское обследование	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	<b>4</b>



### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Теоретическая подготовка**

##### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и 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.

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

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.

##### **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. Идеомоторные, аутогенные и подобные 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.**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. 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. Общее понятие 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, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка 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 индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных 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. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение 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, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость 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 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.

### **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, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Судьи и судейские категории.

## **3.2 Практическая подготовка**

### **3.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)**

**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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**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). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. 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, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. 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. 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, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **3.2.2 Специальная физическая подготовка (СФП)**

**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 голенях, набивные мячи, гантели).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями. Имитация броска с гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену 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, аритмичный 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### 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 максимально возможное 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. Показатель 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 рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

#### 4. Бег 300 м, 600 м.

### 3.2.3 Техническая подготовка

- Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.
- Остановка прыжком, остановка двумя шагами.
- Повороты вперед, назад.
- Ловля двумя руками на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.
- Ловля одной рукой на месте, в движении, прыжке, при встречном движении, поступательном движении, движении сбоку.

- Передача двумя руками сверху, плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, прыжке.
- Передача одной рукой сверху, от головы, плеча (с отскоком), снизу (с отскоком), с места (с отскоком), в движении, прыжке.
- Ведение с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Обводка соперника с изменением высоты отскока, изменением направления, изменением скорости, поворотом и переводом мяча, переводом под ногой, за спиной, использованием нескольких приемов подряд (сочетание).
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.
- Дальние, средние и ближние броски двумя руками в корзину.
- Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.
- Броски в корзину одной рукой от плеча, снизу, сверху вниз, (добивание), с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке.
- Дальние, средние и ближние броски одной рукой в корзину.
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, сверху.

### **3.2.4 Тактика нападения**

- Выход для получения мяча.
- Выход для отвлечения мяча.
- Розыгрыш мяча.
- Атака корзины.
- Передай мяч и выходи.
- Заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон.
- Наведение на двух игроков.
- Система быстрого прорыва, эшелонированного прорыва, нападение через центрального, нападение без центрального.
- Игра в численном большинстве, в меньшинстве.



### **3.2.5 Тактика защиты**

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.
- Подстраховку, переключение, проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведение на двух.
- Система личной, зонной и смешанной защиты, личного и зонного прессинга.
- Игра в большинстве и в меньшинстве.

### **3.2.6 Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому тренировочному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

### **3.3 Психологическая подготовка**

#### **3.3.1 Психологическая подготовка**

В общей системе подготовки баскетболиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовки с соперниками, победы добиваются те спортсмены, которые имеют лучшую морально-волевою подготовку, умеют лучше управлять своими чувствами и эмоциями.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально–волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

- Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
- Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.
- Общественную активность.

#### **3.3.2 Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями занимающихся во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Цель - формировать всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирование набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения тренировочного процесса.

Задачи:

1. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
2. Развитие познавательной активности занимающихся, продолжить работу по мотивации тренировочной деятельности.
3. Тренировка умения объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
4. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
5. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
6. Использование приёмов для демонстрации занимающимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
7. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

### **3.4 Врачебный контроль**

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительной группе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Аттестация данной программы осуществляется в ходе промежуточной аттестации и итоговой аттестации представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером производится оценка освоения занимающихся общеразвивающей программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной общеразвивающей программы представлены тестовыми заданиями теоретической подготовке и контрольно-переводными нормативами.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки занимающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков занимающихся в баскетболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочной деятельности.

Сроки проведения аттестации занимающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в апреле - мае учебного года по графику.

Для оценки уровня теоретической подготовки занимающихся осуществляется в виде беседы на темы:

1. *Физическая культура и спорт в России.*
2. *Состояние и развитие баскетбола в России.*
3. *Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.*
4. *Гигиенические требования к занимающимся спортом.*
5. *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*
6. *Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.*
7. *Общая характеристика спортивной подготовки.*

8. *Планирование и контроль спортивной подготовки.*
9. *Физические способности и физическая подготовка.*
10. *Основы техники игры и техническая подготовка.*
11. *Спортивные соревнования.*

### **Критерии общей физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	Юноши			Девушки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,0	10,0	11,0	11,2	11,3	11,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	25	24	25	23	20

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

- 1) Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
- 2) Федеральный стандарт программы баскетбол.
- 3) Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
- 4) Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2010. -144 с.
- 5) [rpp.nashaucheba.ru](http://rpp.nashaucheba.ru)»Портнова
- 6) [www.kids.basket.ru](http://www.kids.basket.ru);
- 7) [www.my-life-basketball.ru](http://www.my-life-basketball.ru);
- 8) [www.ballerbox.com](http://www.ballerbox.com).