

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с.Александровка муниципального района  
Ставропольский Самарской области Структурное подразделение дополнительного  
образования детей детско-юношеская спортивная школа муниципального района  
Ставропольский (СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята:  
на заседании методического совета  
Протокол № 1  
« 01 » августа 2024г.

Утверждаю:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с. Александровка  
\_\_\_\_\_/ В.П.Казаева  
« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности отделения баскетбол  
«Баскетбольная лига-Junior» для девушек и юношей с 11 до 14 лет.

Срок реализации программы 3 года.

Составитель программы:  
Старший тренер-преподаватель - Яконов Д.И.  
Инструктор-методист - Стаканова Н.В.

Применяется тренерско-преподавательским  
составом ДЮСШ м.р.Ставропольский:

Долгова Н.Б., Рыльцов В.П.,  
Куликова В.В., Яконов Д.И.  
Минибаев Ж.Д., Бирюкова О.Г.  
Гаер Ю.А., Юков А.М.

2024г.

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения баскетбол «Баскетбольная лига-Junior» для девушек и юношей с 11 до 14 лет.(далее- Программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом МинОбрНауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом МинОбрНауки России от 18.11.2015 №09-3242;

- методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).л,

как вид спорта получил широкое распространение в России и в мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах.

**Направленность.** Программа «Баскетбольная лига-Junior» для девушек и юношей с 11 до 14 лет имеет физкультурно-спортивную направленность.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, а так же предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков.

**Актуальность** программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъём позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению 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 умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений в целостные комбинации.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного

освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование дифференцированного подхода к технико-тактической подготовке.

**Цель программы** – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни. Цели и задачи каждого модуля формулируются отдельно.

### **Задачи программы.**

#### ***Обучающие:***

- учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### ***Развивающие:***

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- способствовать нормальному росту организм и укреплению здоровья воспитанника;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности подростка;

#### ***Воспитательные:***

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** 11 – 14 лет.

Минимальное количество обучающихся в группе 10 чел., максимальное 15 чел.

**Срок реализации данной программы** – 3 год (2024, 2025, 2026 год обучения)

**Вид программы** – общеразвивающая физкультурно- спортивная.

**Программа имеет модули обучения:**

**При 46 неделях обучения два модуля:**

1 модуль (с 1 сентября по 31 декабря) **начально-ознакомительный**

2 модуль (с 1 января по 31 мая) **основной-вспомогательный**

Общая нагрузка составляет - 184 час при нагрузке 3,5 часа в неделю;

**При 52 неделях обучения три модуля:**

1 модуль (с 1 сентября по 31 декабря) **начально-ознакомительный**

2 модуль (с 1 января по 31 мая) **основной-вспомогательный**

3 модуль (с 1 июня по 31 августа) **углубленный**

Общая нагрузка составляет - 208 часов при нагрузке в 3,5 часа в неделю.

**Режим занятий:**

- обучающиеся занимаются три или два раза в неделю в течение двух академических часов или одного академического часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия не менее- 40 - 45 минут (1 часа).

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий (юноши и девушки) не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

## **Учебно - тренировочный план и Календарный план занятий на 2024-2025 год.**

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,

для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально- втягивающий модуль	Модуль совершенствования
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	3
2	Общая физическая подготовка	26	44

3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	2	1
7	Количество часов в модуле	70	114
	Общее количество часов на 46 недель	184	

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения

Продвинутый этап подготовки СОГ		Начально- втягивающий модуль	Модуль совершенствован ия	Вспомогательно- углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	3	1
2	Общая физическая подготовка	26	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	34	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	3
6	Медицинское обследование	2	1	1
7	Количество часов в модуле	70	114	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2024-2025 учебный год  
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4,5. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4,№8),	2
	2	1	ОФП (Тема №4, №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №2, №6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	3	1	ОФП (Тема №8, №2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	4	1	ОФП (Тема №3, ТЕМА №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,3,4,5.	2
	5	1	ОФП (Тема №4, №8),	2
		2	ТПП, Теория тема № 1,2,5.	2

октябрь	6	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	7	1	ТПП,Теория тема № 1,2,5.	2
		2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	8	1	ОФП(Тема №3, №5)	2
		2	Теория тема № 3,4,5.	2
	9	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4,ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТПП №4	2
ноябрь	11	1	ТПП №1, ОФП№6, СФП№4	2
		2	Соревнования	2
	12	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №2,№6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2



	13	1	ТПП, Теория тема № 4,5.	2
		2	ОФП(Тема №1,№5)	2
	14	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №4,№8) СФП №4, ТПП №4	2
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП(Тема №6, №8) СФП №4, ТПП №3	2
декабрь	16	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) ТПП №4	2
	17	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТПП	2
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТПП	2
		2	Соревнования	2
	19	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №7, ТПП №4	2

		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
январь	20	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, №8)	2
	21	1	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ТТП, Теория тема № 2,5.	2
	22	1	ОФП(Тема №1, №5)	2
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ТТП, ОФП(Тема №4, №8)	2
февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, №8)	2
	25	1	ОФП(Тема №2, №6)	2
		2	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	26	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	27	1	ОФП(Тема №3)	2

			СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4		
		2	ТТП № 3,4	2	
март	28	1	Теория тема № 3,5.	2	
		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
	29	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
	30	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
	31	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
	32	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №7)	2	
	апрель	33	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
			2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2
34		1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №1, №5)	2	
35		1	Соревнования	2	

		2	Соревнования	
	36	1	ТТП №2, Теория тема № 2,3.	2
		2	Прохождение мед. Комиссии	2
май	37	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	38	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТТП	2
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2
	39	1	ОФП(Тема №8, №2)	2
		2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	40	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТТП№2	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2
ИЮНЬ	41	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
	42	1	ОФП(Тема №3)	2

			СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
	43	1	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
	44	1	ТТП№3,4, ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2
ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
	46	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	
	47	1	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
2		ОФП(Тема №3, №5)	2	

			СФП (ТЕМА №6, №4, №7)		
	48	1	Теория тема № 4,5.	2	
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2	
Август	49	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	50	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6)	2	
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	51	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования		
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов	

### Темы тренировочных занятий.

№	Разделы подготовки	Тема занятия	
---	--------------------	--------------	--

1	Теория	Тема №1: История игры баскетбол	6
		Тема №2: Правила игры баскетбол	
		Тема №3: Судейство игры баскетбол	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, баскетболе.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в баскетболе	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	80
		ТЕМА №2: Упражнения на силу	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота( пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Упражнения на прыгучисть	56
		ТЕМА №2: Управления необходимые для броска с места	
		ТЕМА №3: Управления для развития ловкости при приеме мяча	
		ТЕМА №4: Управления для развития ловкости при передачи мяча	
		ТЕМА №5: Управления для развития ловкости при остановках, прыжках (выпрыгиваниях)	
		ТЕМА №6: Управления для развития броска в	

		движении	
		ТЕМА №7:Управления для развития специальной выносливости , игровая тренировка	
4	Тактическая подготовка (ТТП)	ТЕМА №1: Действия в атаке	43
		ТЕМА №2: Действия в обороне	
		ТЕМА №3: Переход в контатаку	
		ТЕМА №4: Прессинг, игра оди в один	
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	Участие в школьных соревнованиях	17
		Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренин. Сборов.	4
Всего			208

План составлен с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД и для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере, учебных сборах, походах. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Организация учебно-тренировочной деятельности характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на учебно-тренировочные занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах всех сторон – администрации, детей, родителей, тренеров-преподавателей;
- психологическая атмосфера носит неформальный, комфортный характер, не регламентируется стандартами;



- допускается переход обучающегося в течении года из одной группы в другую (другое отделение) по возрастному принципу и уровню физического развития и подготовки;
- каждый ребенок имеет право заниматься в нескольких отделениях, менять их.

При работе с группами педагог систематизирует уже имеющиеся знания и умения, составляет рабочую программу работы, от которой он и будет «отталкиваться» в учебном процессе.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ, выполнение упражнения по частям, затем в целом. Отработка упражнений проводится под контролем помощи педагога.

При организации занятия важно использовать принципы моделирования, т.е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

**Применяемые методы:** словесный, наглядный, практический, идеомоторной тренировки, музыкальный и другие.

**Применяемые формы проведения занятий:** тренировочные занятия, теоретические занятия, беседы, работа с иллюстративным материалом, подбор упражнений, индивидуальные консультации в рамках занятия и вне занятия, собеседование с обучающимися и родителями, круглые столы, просмотр видеороликов, соревнования.

**Формы организации деятельности:** по группам, в парах, индивидуально, или всем составом. Применяются различные варианты индивидуализации и дифференциации обучения:

- комплектовании учебных групп по возрастному и гендерному принципу;
- внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне;
- индивидуальное обучение по индивидуальным планам;
- обучение в парах (для единоборств).

**Основные формы учебно-тренировочного процесса:**

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Зачеты, тестирования.
- Соревнования, конкурсы, викторины.

**Работа с родителями.** Педагог проводит с родителями индивидуальные консультации, собеседования с целью достижения положительных результатов в обучении их детей. Оказание ими необходимой помощи при выполнении домашнего задания. Привлечение родителей для подвоза обучающихся на спортивные мероприятия, соревнования, проведению спортивных праздников. Оказание благотворительной помощи в приобретении инвентаря, оборудования, экипировки.

### ***Основные показатели работы:***

- результаты освоения обучающимися программы, положительная динамика прироста индивидуальных показателей по физической, технической, тактической, теоретической и игровой подготовке;
- результаты выполнения тестовых заданий и упражнений, мониторинга двигательной подготовленности обучающихся;
- выступления обучающегося в спортивных мероприятиях, показательных выступлениях;
- положительная динамика выступления обучающихся в соревнованиях.

***Личностные результаты:*** отражаются в индивидуальных качественных показателях обучающегося, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

### ***Формы оценки результативности:***

- Мониторинг двигательной подготовленности обучающихся, согласно индивидуального физического развития 2 раза в год, результаты выполнения тестовых упражнений;
- базовое тестирование по виду спорта;
- педагогическое наблюдение;
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного ранга.

Структурирование учебного материала Программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми двигательными действиями, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики избранного вида спорта. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Построение годичного цикла подготовки обучающихся является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями приобретения спортивной формы.

В определенной мере структура годичного цикла связана со спецификой подготовки в баскетболе.

При построении годичного цикла изначально весь учебный материал конкретного года обучения распределяется по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера.

Ознакомительный этап включает в себя весь период занятий, обучающихся в ДЮСШ. Особенность этого этапа – работа с неподготовленными детьми, разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс обучения начинается с сентября и заканчивается 31 мая (при 46 неделях) и 31 августа (при 52 неделях). Зачисление и переход из отделения или ОО, происходит по усмотрению родителя, через систему АСУ РСО самостоятельно.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом и развитие выносливости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года используется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения являться набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них стойкого интереса к систематическим занятиям, а также всестороннее гармоническое развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики (избранного вида спорта).

Распределение программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по мезо циклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный (мезо) цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов на первой и второй ступенях предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Соответственно изменяется и объем двигательной нагрузки, тренировочной и соревновательной. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной подготовки. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

### **III. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

#### **3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

*Физическая культура и спорт в России.*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная 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 молодежи.

Роль комплекса ВФСК ГТО в системе физического воспитания России. История развития комплекса ГТО. Структура комплекса ГТО. Нормативы комплекса ГТО для разных возрастных ступеней.

*Состояние и развитие баскетбола в России.*

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения вида спорта в России и на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий в баскетболе и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд в баскетболе 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. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Понятие 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. Баня.

*Профилактика травматизма и заболеваемости 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, заболевания 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.

*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.

#### *Физические качества 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 её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её 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.

#### *Общая характеристика спортивной подготовки.*

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. 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. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ – тест. Уровень физического развития в баскетболе. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы,

содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

#### *Основы технической и тактической подготовки.*

Основные сведения о технике игры, о её значении. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике и тактики баскетбола. О соединении технической, тактической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. Основные сведения о технике баскетбола. Анализ техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### *Спортивные соревнования.*

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований (избранного вида спорта) на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований баскетбола. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Официальные правила соревнований.

### **3.2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, патриотического, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной деятельности.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренеров. Воспитательную работу планировать с учетом возраста, пола, и спортивной подготовленности обучающихся.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в группе.

2. Воспитательные задачи:

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование норм общественного поведения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма.

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

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).

*Воспитательные средства:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших обучающихся на отделение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

*Воспитание волевых качеств.*

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение заданий.

Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие обучающимися ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

*Инициативность и дисциплинированность.*

Инициативность воспитывается в тактически сложных упражнениях и свободных играх, сватках, где обучающемуся предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной соревновательной задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение дисциплины в ходе занятий и соревнований – одно из важных условий полноценной реализации тактического плана, действий.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации режима дня, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания дисциплины тренер должен четко сформулировать задание каждого обучающегося. При разборе выполнения заданий оценивается степень выполнения заданий и соблюдение каждым обучающимся дисциплины.

### **3.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия и средства восстановления. 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.

*Педагогические средства* восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных - микро, - мезо – и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в тренировочном процессе могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными



особенностями функционирования различных систем и органов конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие её функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают не только начального уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверх восстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу, после тренировочного занятия, соревнования, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день, после микроцикла соревнований, после макроцикла соревнований, перманентно.

*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. 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.

### **3.4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ОТРЯДАХ, ЛАГЕРЯХ.**

Летние спортивные отряды, лагеря являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных спортсменов. Именно в них возможно проведение 2- разовых тренировок в день.

*Задачи.*

- Всестороннее развитие физических качеств.
- Расширение технического арсенала.
- Совершенствование тактических взаимодействий.
- Реализация достигнутого потенциала физической и технической подготовленности.

*Соотношение различных видов подготовки:*

- Физическая подготовка – 35% (СФП – 20%);
- техническая подготовка – 35% (индивидуальная работа – 25%);
- тактическая подготовка – 10%;
- игровая подготовка – 20% (для игровых видов спорта).

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

### **3.5. ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

В целях объективного определения уровня физической подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование. Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится не менее 3 раз в год (сентябрь, декабрь-январь, май-июнь).

В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года - с целью определения степени достижения результатов обучения у обучающихся и получения сведений для совершенствования программы, и методов обучения.

Тестирование проводится по общей, специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как обучающиеся овладевают техническими и тактическими приемами. Учитываются итоги выступления обучающихся в соревнованиях различного уровня.

На основе текущего контроля и освоение обучающимися тактических и технических элементов вносятся корректировки в учебно-тренировочный процесс.

### **3.6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Профилактика травматизма всегда являлась основной 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.

При организации профилактических мероприятий по технике безопасности при проведении тренировочного процесса следует руководствоваться нормативными документами:

1. Письмом Минобрнауки от 18.10.2013г. № ВК – 710/09 «О рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».

2. Письмом Правительства Российской Федерации от 30.12.2017г. № ВМ-П12-8838.

3. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Постановления от 04.07.2014г. № 41 г. Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14.

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере образования Минобрнауки России от 27.11.2015г. № 08-2228 Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях РФ.

5. Сертификат спортивных ворот согласно ГОСТа Р 55664-2013, 65-2013, 66-2013 и методическими рекомендациями.

6. Инструкциями по технике безопасности по видам спорта, разработанными структурным подразделением.

### **3.7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

На основании договора о сотрудничестве и совместной деятельности учебно-тренировочный процесс по баскетболу проводится в населенных пунктах Ставропольского района, используется материально-техническая база средних общеобразовательных школ, ФОК м.р.Ставропольский, многофункциональных универсальных площадок поселений Ставропольского района. Имеется спортивный инвентарь: баскетбольные мячи тренировочные и соревновательные, фишки, стойки, шведские стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Вся спортивно-материальная база соответствует нормам СанПиНа.

## **IV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Баскетбол (от англ. «баскет» - «корзина» и «бол» - «мяч») – спортивная игра двух команд, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды – забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил. Суть баскетбольной игры состоит в том, что игроки двух соревнующихся команд, соблюдая правила, стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая одновременно от его бросков свою корзину.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. *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. Изменение скорости движения строя.

2. *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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и маха ног 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.

3. *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.

4. *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).

5. *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. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

6. *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.

7. *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, за спину); на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

8. *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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

9. *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 малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

10. *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 другие), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

11. *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. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождением дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различного положения (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).

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

поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

3. *Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча 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.

4. *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).

## ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

### НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

- *Передвижение.* Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

- *Скоростное ведение.*

- *Передача мяча.* Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику левой рукой и т.д.

- *Броски с дистанции.* Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно. Фиксируется количество попаданий. Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки – первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

3. *Бег 40 с.* Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. *Бег 600 м. или тест Купера.*

### ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) ( по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300м Бег 600 м Тест Купера	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
СОГ	Первый год	170	165	34	32	3,8	3,9	6,2	6,3	2,01	2,03
	Второй год	180	175	39	36	3,6	3,7	6	6,1	1,53	1,57
	Третий год	190	185	43	40	3,4	3,5	5,8	5,9	1,48	1,51

**Список литературы:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
- 2.Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
- 3.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
- 4.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
- 5.Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
- 6.Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
- 7.Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
- 8.Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.