

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 г. Челябинска»
454016, г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 30а
Тел(факс) 742-22-75, e-mail: mousosh25@list

Рассмотрено на педагогическом совете
МАОУ «СОШ№25 г Челябинска»
Протокол №1, от 27.08.2021

УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор МАОУ «СОШ№25 г. Челябинска»
Рудакова И.С.
27.08.2021 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: с 8 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 года
Составитель: Бадер А.А.

1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта.

Баскетбол имеет не только оздоровительно – гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Программа относится к группе модифицированных и имеет спортивно–оздоровительную направленность.

Целью программы является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучению учащихся игре в баскетбол, овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно правовые основы, регулирующие деятельность общеобразовательных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принципы спортивной подготовки:

- **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и воспитательной работы, а так же восстановительных мероприятий и медицинского контроля);
- **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем спортивно - оздоровительном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико–тактической подготовленности;
- **Вариативность-** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств, изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На всех этапах подготовки перевод учащихся в группу следующего года тренировочного процесса производится на основании выполнения

нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Программа составлена для работы в МАОУ СОШ № 25 в соответствии с типовым положением школы о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» от 10.04.2013 №114;
- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 257 –ФЗ;
- Примерная программа по баскетболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «примерные программы спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва»;
- Устав МАОУ «СОШ № 25 г Челябинска».

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Основная цель реализации данной программы – Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом,

укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы..

Задачи:

- привлекать максимальное количество детей к систематическим занятиям спортом;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- создать условия для овладения основами игры в баскетбол;
- создать условия для овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

К каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а так же требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов каждого года обучения.

Выполнение задач, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно–тренировочного плана, переводных нормативов; участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, овладения теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению соревнований.

Программа составлена для трех лет обучения. Учебный материал по технико–тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а так же последовательности изучения технических приемов

и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами учебно – тренировочного процесса являются: групповые учебно – тренировочные занятия, медико–восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

МАОУ «СОШ № 25г Челябинска» организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Годовой объем учебно – тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 36 недель. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно – оздоровительном) лагере или на учебно – тренировочном сборе.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера – преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Подготовка баскетболистов проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы.

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Игод обучения на него зачисляются учащиеся, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап спортивно – оздоровительной подготовки или зачисление учащихся в группы спортивной направленности.

Задачи I года

- формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости) для успешного овладения навыками игры.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
- перевод одаренных детей в группы спортивной направленности.
- формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

Игод- группа комплектуется из числа учащихся, прошедших I год подготовки и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а так же (при наличии свободных мест в группе) детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно – оздоровительная работа, направленная на развитие основных физических качеств, овладение техническими и тактическими навыками игры в баскетбол.

Этап направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную (в т.ч. игровую), соревновательную;

Задачи II года

1. приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни
2. укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. формирование стойкого интереса к занятиям
4. воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости).
5. обучение приемам игры («школа техники), совершенствование их в тактических действиях.
6. обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.

7. приобщение к соревновательной деятельности.
8. формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

III год - группы этапа комплектуются из числа детей прошедших два предыдущих года обучения, а также (при наличии свободных мест в группе) детей желающих заниматься баскетболом, имеющих разрешение врача, выполнивших нормативные требования по общей физической, специальной и технической подготовке. На этом этапе осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на развитие специальных физических качеств, совершенствование технической и тактической подготовки, а также формирование команд участвующих в соревнованиях различного уровня.

Задачи III года

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.
2. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной выносливости.
4. Обучение приемам игры. Совершенствование их и ранее изученных в условиях.
5. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
6. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
7. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, не зависимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приемных и переводных контрольных нормативов;

- участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов;
- прохождение инструкторской и судейской практики, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Подведение итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого учащегося.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы учащихся, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие

уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

2. Учебно-тематический план

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блоком планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 36 рабочих недель, планы на каждый этап подготовки

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 год обучения (4 часа в неделю)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка :	4	4	
2	Воспитательная работа	3	1	2
3	Общая физическая подготовка	30	-	30
4	Специальная физическая подготовка	15	-	15
5	Техническая подготовка	42	-	42
6	Тактическая подготовка	12	2	10
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	21	-	21
8	Соревнования (часы /кол-во игр)	8	-	8
9	Контрольные и переводные нормативы	8	-	8
10	Медицинское обследование	3	-	3
Итого:		144		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 год обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка	7	7	
2	Воспитательная работа	4	2	2
3	Общая физическая подготовка	47	-	47
4	Специальная физическая подготовка	33	-	33
5	Техническая подготовка	53	-	53
6	Тактическая подготовка	18	6	12
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	27	-	27
8	Соревнования (часы /кол-во игр)	16	-	8
9	Инструкторская и суд. практика	2	-	2
10	Контрольные и переводные нормативы	5	-	5
11	Медицинское обследование	3		3
Итого:			216	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 год обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка	10	10	
2	Воспитательная работа	6	2	4
3	Общая физическая подготовка	38	-	38
4	Специальная физическая подготовка	26	-	26
5	Техническая подготовка	27	-	27
6	Тактическая подготовка	26	8	18
7	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	28	-	28
8	Соревнования (часы /кол-во игр)	20	-	20
9	Инструкторская и суд. практика	5	-	5
10	Контрольные и переводные нормативы	9	-	9
11	Медицинское обследование	3		3
12	Восстановительные мероприятия	18	4	16
Итого:			216	

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки:

- ✓ Физическая культура и спорт в России
- ✓ Режим юного спортсмена
- ✓ Физическое воспитание детей и подростков
- ✓ Сведения о строении детского организма
- ✓ Утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии
- ✓ Гигиена спортсмена
- ✓ Единая спортивная классификация
- ✓ Исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах
- ✓ Органы управления физкультурным движением в РФ
- ✓ Олимпийское движение в России
- ✓ Роль питания в спортивной подготовке
- ✓ Организация активного отдыха в каникулярное время
- ✓ Основы технико – тактических приемов игры
- ✓ Основы психологической готовности спортсмена
- ✓ Спортсмены против допинга
- ✓ Профилактика заболеваний
- ✓ Травматизм в спорте, оказание первой медицинской помощи
- ✓ Спортивные соревнования: Организация, проведение, судейство

- ✓ Правила соревнований по баскетболу

Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления спортсмена.

Техническая подготовка

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	+
Повороты назад	+	+	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Ловля мяча одной в прыжке			+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+
Ловля мяча одной рукой при поступательном			+

движении			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)	+	+	+
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+
Передача мяча одной от головы		+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	+

Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча зигзагом		+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+
Обводка соперника с изменением направления			+
Обводка соперника с изменением скорости			+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+
Обводка соперника с переводом под ногой			+
Обводка соперника за спиной			+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)			+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			+
Броски в корзину двумя руками (добивание)			+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+

Броски в корзину одной рукой снизу		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			+
Броски в корзину одной рукой (добивание)			+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
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			+
Система эшелонированного прорыва			
Система нападения через центрального	+		
Система нападения без центрального	+		
Игра в численном большинстве	+		
Игра в меньшинстве	+		

Тактика защиты

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+
Противодействие атаке корзины		+	+
Подстраховка		+	+
Переключение			+
Проскальзывание			
Групповой отбор мяча			+
Против тройки			
Против малой восьмерки			
Против скрестного выхода			
Против сдвоенного заслона			
Против наведения на двух			
Система личной защиты		+	+
Система зонной защиты			
Система смешанной защиты			+
Система личного прессинга			

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

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

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

Упражнения для 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, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития 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, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба

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

Специально-подготовительные упражнения

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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»).

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с 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 (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

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

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в общеобразовательных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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, бассейн.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства проводятся под наблюдением врача.

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.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. *По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой класса на соревнованиях.

Психологическая подготовка

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

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

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания,

достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

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

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

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

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

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у 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 в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников 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 учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3. Методическое обеспечение

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное педагогическое образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение:
спортивный зал с оборудованием:
- баскетбольные мячи, № 5, 6, 7 - по 25 шт.;;
- накидки разных цветов - по 7 шт.;;
- легкоатлетические барьеры - 5 шт.;;
- гантели от 1-5 кг.- 3 комплекта
- гимнастические скамейки - 2 шт.;;

- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 10 шт.;

Список литературы для педагогов:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 2001. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Ю.М.Портнова. - М., 2007. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 176 с.
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

Список литературы для учащихся:

1. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. -М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
2. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 254 с.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер.с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2007. - 224 с.
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
6. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.