



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Феникс»

Введено в действие  
приказом директора

№ 80  
от « 4 » сентября 20 17 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Педагогическим Советом  
МБУДО ЦДТ «Феникс»

Протокол № 1 от « 31 » сентября 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ЦДТ «Феникс»  
И.Б. Тупицо



Дополнительная общеобразовательная  
(дополнительная общеразвивающая) программа  
«Баскетбол»

Срок обучения: 5 лет

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

## I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на развитие физических способностей детей среднего и старшего школьного возраста средствами физической культуры.

Данная программа разработана в соответствии с «Примерными требованиями к программам дополнительного образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года», на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

В основу программы «Баскетбол» положен обобщенный многолетний собственный опыт, опирающийся на опыт ведущих учителей и специалистов по баскетболу нашего города: Филиппова С.С., Лисицина Н.В. Спиридонова Н.А., Лазарева В.Н., рекомендации ведущих учителей России: Литвинова Е.Н., Виленского М.Я., Туркунова Б.К., а также методические рекомендации американских специалистов в области баскетбола Стоуна, Коха.

Значимость данной программы определяется следующими приоритетами в области физкультурно-оздоровительного развития:

- передача педагогом своего творческого опыта детям и осмысленного отношения к своему здоровью;
- формирование у детей целостного представления о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья;
- воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности;
- повышение интереса у обучающихся к физкультурно-оздоровительной деятельности, как к одному из продуктивных видов творчества в развитии спортивных способностей человека.

Целесообразностью программы, приоритетными её направлениями является:

- стимулирование двигательной активности ребенка;
- развития его индивидуальных задатков и способностей;
- создания условий для его самореализации;
- содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- подготовку общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- формирование здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся. Поэтому задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятии задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности обучающихся и организацию условий для их лучшего решения.

Очень важно в связи с реализацией принципов индивидуализации дифференциации подобрать для каждого обучающихся соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Образовательная направленность физического воспитания обеспечивается лишь при условии, если обучение двигательным действиям и развитие физических качеств органически сочетаются с формированием у обучающихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность обучающихся на занятиях способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возраст и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в кружке по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систем многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- основу оценки подготовленности учащихся кружка и качества работы тренера составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Программа «Баскетбол» рассчитана на школьников 10 - 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Все занимающиеся делятся в зависимости от возраста на четыре учебные группы: учебно-тренировочные группы первого года обучения - 12 - 13 лет, второго года обучения – 13 - 14 лет, третьего года обучения 14 – 15 лет, четвёртого года обучения 15 – 16 лет, пятого года обучения 16 – 17 лет.

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

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в кружке с выполнением самостоятельных ежедневных заданий по плану.

Два раза в год (сентябрь, май) проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

На занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники и им даются задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики - научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий.

Судейство учебно-тренировочных игр проводят сами учащиеся. Необходимо научить обучающихся организовывать соревнования в группе. Каждый занимающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (табл. 1).

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Основной показатель работы кружка по баскетболу — выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки первого и второго годов обучения ставятся следующие частные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в учебно-тренировочных группах - всесторонняя дальнейшая подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- выполнение нормативов по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

#### Таблица 1

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных часов в неделю	Общий объем подготовки (час).	Уровень спортивной подготовленности
1. Этап начальной подготовки (НП)					
1-й год	10 - 11	15-20	3	117	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	11 -12	15-20	4	162	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
2. Учебно-тренировочный этап (УТ)					
1-й год	12-13	12-15	6	243	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	12-15	6	243	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-15	6	243	Выполнение нормативов ОФП, СФП
4-й год	15-16	12-15	6	243	Выполнение нормативов ОФП, СФП
5-й год	16-17	12-15	6	243	Выполнение нормативов ОФП, СФП

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

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.

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.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В табл. 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Таблица 2.

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	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с юными высокорослыми баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

## 2. Учебно – тематический план.

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. табл. 3), на каждом из которых предусматривается решение

определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:  
постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;  
плановмерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;  
переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;  
увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;  
увеличение объема тренировочных нагрузок;  
повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры,
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### Общие задачи учебно-тренировочного этапа.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 4). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля

специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (см. табл. 4). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом загрузку для воспитания общей выносливости.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Таблица №3.

Учебный план на 36 учебных недель.

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая	9	9	9	9	9	9	9
Общая физическая	34	41	48	46	41	41	41
Специальная физическая	16	25	41	41	43	43	43
Техническая	22	30	46	39	39	39	39
Тактическая	16	22	37	37	37	37	37
Игровая и соревновательная	22	31	58	67	70	70	70
Контрольные испытания	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов за 36 недель	120	160	240	240	240	240	240

Таблица №4.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения(%)

Средства	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общая физическая	30	27	21	20	18	18	18
Специальная физическая	15	17	18	18	19	19	19
Техническая	20	20	20	17	17	17	17
Тактическая	15	15	16	16	16	16	16
Игровая и соревновательная	20	21	25	26	30	30	30

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год (см. табл. 6-14). Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и

игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Учебный план-график  
в группе начальной подготовки баскетболистов 1 года обучения

№	Содержание занятий	Кол-во часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия:	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практические занятия:	111									
	Общая физическая	34	6,5	6	6	6	2	2	2	2	1,5
	Специальная физическая	16	1	1	2	2	2	2	2	2	2
	Техническая	22	4	4	2	2	2	2	2	2	2
	Тактическая	16		2	2	2	2	2	2	2	2
	Игровая и соревновательная	22					5	4	5	4	4
	Контрольные испытания	1	0,5								0,5
	Всего часов	120	13	14	13	13	14	13	14	13	13

**Учебный план-график**  
в группе начальной подготовки баскетболистов 2 года обучения

№	Содержание занятий	Кол-во часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия:	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практические занятия:	151	16	17	17	17	17	16	17	17	17
	Общая физическая	41	7,5	7	7	7	3	3	3	2	1,5
	Специальная физическая	25	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	Техническая	30	5	5	3	3	3	3	3	3	2
	Тактическая	22		2	2	2	3	3	3	3	4
	Игровая и соревновательная	32	1	1	2	2	5	4	5	6	6
	Контрольные испытания	1	0,5								0,5
	Всего часов	160	17	18	18	18	18	17	18	18	18

**Учебный план-график**  
в группе учебно - тренировочный баскетболистов 1 года обучения

№	Содержание занятий	Кол-во часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия:	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практические занятия:	231	25	26	26	26	26	25	26	25	26
	Общая физическая	48	8,5	8	8	8	4	4	4	2	1,5
	Специальная физическая	41	3	3	5	5	5	5	5	5	5
	Техническая	46	7	7	5	5	5	5	5	4	3
	Тактическая	37	3	3	3	3	5	5	5	5	5
	Игровая и соревновательная	58	3	5	5	5	7	6	7	9	11
	Контрольные испытания	1	0,5								0,5
	Всего часов	240	26	27	27	27	27	26	27	26	27

**Учебный план-график**  
в группе учебно - тренировочный баскетболистов 2 года обучения

№	Содержание занятий	Кол-во часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия:	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практические занятия:	231	25	26	26	26	26	25	26	25	26
	Общая физическая	46	8,5	8	8	8	4	3	3	2	1,5
	Специальная физическая	41	3	3	5	5	5	5	5	5	5
	Техническая	39	6	6	4	4	4	4	4	4	3
	Тактическая	37	3	3	3	3	5	5	5	5	5
	Игровая и соревновательная	67	4	6	6	6	8	8	9	9	11
	Контрольные испытания	1	0,5								0,5
	Всего часов	240	26	27	27	27	27	26	27	26	27

**Учебный план-график  
в группе учебно - тренировочный баскетболистов 3 года обучения**

№	Содержание занятий	Кол-во часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия:	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практические занятия:	231	25	26	26	26	26	25	26	25	26
	Общая физическая	41	7,5	8	8	5	3	3	3	2	1,5
	Специальная физическая	43	4	4	5	5	5	5	5	5	5
	Техническая	39	6	6	4	4	4	4	4	4	3
	Тактическая	37	3	3	3	3	5	5	5	5	5
	Игровая и соревновательная	70	4	5	6	9	9	8	9	9	11
	Контрольные испытания	1	0,5								0,5
	Всего часов	240	26	27	27	27	27	26	27	26	27

**Учебный план-график  
в группе учебно - тренировочный баскетболистов 4 года обучения**

№	Содержание занятий	Кол-во часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия:	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практические занятия:	231	25	26	26	26	26	25	26	25	26
	Общая физическая	41	7,5	8	8	5	3	3	3	2	1,5
	Специальная физическая	43	4	4	5	5	5	5	5	5	5
	Техническая	39	6	6	4	4	4	4	4	4	3
	Тактическая	37	3	3	3	3	5	5	5	5	5
	Игровая и соревновательная	70	4	5	6	9	9	8	9	9	11
	Контрольные испытания	1	0,5								0,5
	Всего часов	240	26	27	27	27	27	26	27	26	27

**Учебный план-график  
в группе учебно - тренировочный баскетболистов 5 года обучения**

№	Содержание занятий	Кол-во часов									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретические занятия:	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Практические занятия:	231	25	26	26	26	26	25	26	25	26
	Общая физическая	41	7,5	8	8	5	3	3	3	2	1,5
	Специальная физическая	43	4	4	5	5	5	5	5	5	5
	Техническая	39	6	6	4	4	4	4	4	4	3
	Тактическая	37	3	3	3	3	5	5	5	5	5
	Игровая и соревновательная	70	4	5	6	9	9	8	9	9	11
	Контрольные испытания	1	0,5								0,5
	Всего часов	240	26	27	27	27	27	26	27	26	27

**4. Содержание изучаемого курса**  
Техническая подготовка



Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя цехами в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
1	2	3	4	5	6	7	8
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 руками 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 рукой 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)			+	+	+	+	+
1	2	3	4	5	6	7	8
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							
1	2	3	4	5	6	7	8
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	+	+	+	+	+	+	
1	2	3	4	5	6	7	8
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		+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
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					+	+	+
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
1	2	3	4	5	6	7	8
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+

Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

## 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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи 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.

**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. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, 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. 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. 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 голени, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, 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 прыж-ке, 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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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



## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	-	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	-	-	-	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	-	-	-	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	1	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	1
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	-	1	1	1	1	1
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1
Правила по баскетболу	1	-	1	1	1	1	1
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9

## **Темы.**

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

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

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

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

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

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

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

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

чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

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

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

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

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

### **Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие тренировочной нагрузки. 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. Составлен индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, о держание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

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

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

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

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

## **Спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада:

главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## 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:*

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

*Основные воспитательные мероприятия:*

торжественный прием вновь поступивших в школу;

1. проводы выпускников;
2. просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
3. регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
4. проведение тематических праздников;
5. встречи со знаменитыми спортсменами;
6. экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
7. тематические диспуты и беседы;
8. трудовые сборы и субботники;
9. 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.

## 5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 10-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения баскетболом, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в таблице. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности. Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

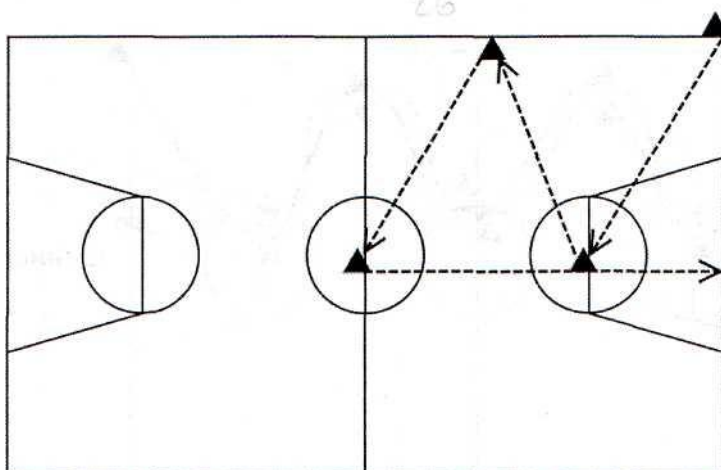
### *Описание тестов*

#### **Техническая подготовка**

##### 1. 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.

Инвентарь: 3 стойки



##### 2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой

рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

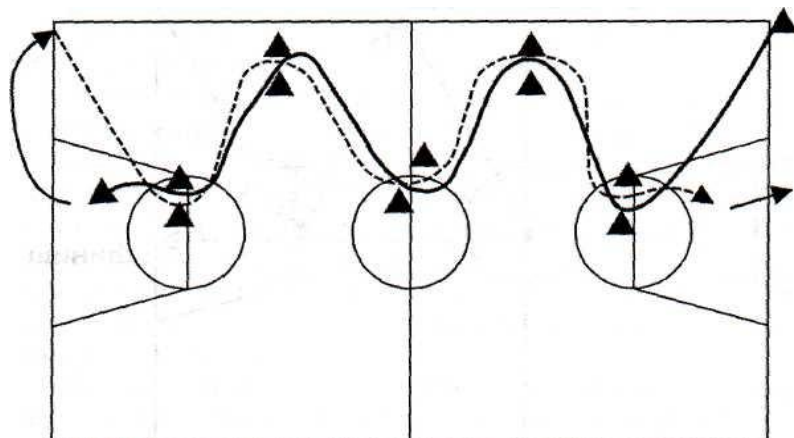
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

перевод выполняется с руки на руку, задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

перевод выполняется с руки на руку под ногой, задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



### 3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

передачи выполняются одной рукой от плеча  
задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

передачи выполняются об пол  
задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

### 4. Броски с дистанции

Для ГНП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

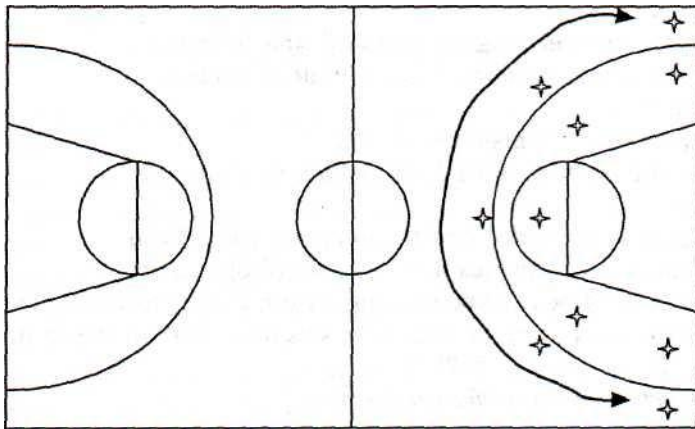
Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ.



Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



### **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. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### *3. Бег 40 с*

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

#### *4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера*

### **Общая физическая подготовка.**

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

## Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

### 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 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
		мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчик	девочки
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п20	1,07	1,15
УТГ	1-й	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п25	1,45	1,55
	3-й	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
	5-й	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30

### Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк
ГНП	1-й	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ	1-й	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	5-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. «Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией
4. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
8. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
9. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии», М. 2004 г.
10. Латохина Л.И. «Творим здоровье души и тела»-СПб., 2005 г.

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ.**

1. Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук.
2. Комплекс упражнений для мобилизации внимания.
3. Как поддержать и укрепить свое здоровье (рекомендации педагога).