

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждена
Директора _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-14/од от 01.09.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– 1 год
возраст обучающихся – 8-17 лет
уровень-стартовый

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель по баскетболу
Трофимов С.С.

г. Ясногорск, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:
 - УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
 - ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ
 - ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ИНТЕГРАЛЬНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ (МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ) ПОДГОТОВКЕ
 - ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ
4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу (далее-Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее-Учреждение).

Программа разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Ю.М. Портнов, г.Москва, "Советский спорт", 2007г.) для спортивно-оздоровительных групп.

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

Цели программы: создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи Программы

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;

- утверждение здорового образа жизни;

- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладение основами баскетбола.

Программа обеспечивает:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей посредством создания на занятиях благоприятных условий для развития творческих способностей личности;

- эмоциональное благополучие путем создания тренером-преподавателем доброжелательной обстановки на занятиях: комфортный, неформальный характер психологической атмосферы, способствующий хорошему настроению обучающихся, повышению жизненного тонуса, стремлению к самореализации;

- интеллектуальное развитие: занятия баскетболом развивают у обучающихся кругозор, дают возможность анализировать ситуацию и прогнозировать ее, выбирать

единственно-правильное решение для осуществления последующих действий, видеть ситуацию «на несколько ходов вперед»;

- создает условия для развития творческих способностей личности: игра в баскетбол представляет обучающимся широкие возможности для проявления творческой инициативы (быстрая смена игровых положений, разнообразие технических приемов и тактических действий и т.п.). Особенно ярко творческие способности личности проявляются в соревновательной игровой деятельности;

- приобщает к общечеловеческим ценностям: занятия по баскетболу способствуют воспитанию чувства коллективизма (умение подчинять личные интересы интересам коллектива), ответственности за свои поступки, навыков культурного поведения в повседневной жизни.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет.

Учебный год рассчитан на 37 недель.

На спортивно-оздоровительном этапе может заниматься каждый учащийся общеобразовательных организаций, имеющий разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Средства спортивной тренировки

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

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

Материально-технические условия

Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

- Спортивный зал с баскетбольными кольцами;
- Баскетбольные мячи;
- Утяжелители;
- Набивные мячи;
- Скакалки.

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоничное развитие организма детей и подростков; укрепление здоровья, закаливание организма; формирование устойчивой привычки к систематическим спортивным занятиям; приобретение теоретических знаний, а так же основ здорового образа жизни; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям спортом в целом и баскетболом в частности.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов в день (3 занятия в неделю).

Наполняемость и режим работы групп

Этап подготовки	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Количество часов в неделю
СОГ (весь период обучения)	8-17 лет	15	6

Годовой учебный план на 37 учебных недель

№ п\п	Содержание материала	СОГ
	Теоретическая подготовка	9
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	79
2	Специальная физическая подготовка	52
3	Техническая подготовка	41
4	Тактическая подготовка	24
5	Интегральная подготовка	12
6	Учебные, тренировочные, контрольные игры и соревнования	по календарю спортивных соревнований
7	Контрольные испытания	5
8	Медицинский контроль	По плану
	Всего часов	222

**План-график распределения учебных часов по месяцам
для спортивно-оздоровительных групп**

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	9	9	9	9	5	8	9	9	7	74
СФП	6	6	5	6	4	6	6	6	5	50
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	3	26
Интегральная подготовка		2	1	4		2	1	2	1	13
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Текущие испытания	2					1			2	5
Медицинский контроль	По плану									
	26	26	24	28	18	26	24	26	24	222

Учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1		1

1.2	Сведения о строении и функциях организма человека	1		1
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2		2
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2		2
1.5	Правила игры в баскетбол	2		2
1.6	Место занятий и инвентарь	1		1
	Всего часов	9		9
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Строевые упражнения		5	5
2.2	Акробатические упражнения		23	23
2.3	Гимнастические упражнения		23	23
2.4	Легкоатлетические упражнения		23	23
	Всего часов		74	74
3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Упражнения для воспитания специальной выносливости		10	10
3.2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств		10	10
3.3	Упражнения для развития быстроты		10	10
3.4	Упражнения на воспитание специфической координации		10	10
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		10	10
	Всего часов		50	50
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Техника нападения		23	23
4.2	Техника защиты		22	22
4.3	Тактика нападения		13	13
4.4	Тактика защиты		13	13
	Всего часов		71	71
5	Интегральная подготовка		13	13
6	Текущие испытания		5	5
	Всего		222	222

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Физическая культура и спорт в России
2. Сведения о строении и функциях организма человека
3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
5. Правила игры в баскетбол
6. Место занятий и инвентарь

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника передвижения

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом

Держание мяча обеими руками. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной. Ловля мяча в прыжке. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при ведренном движении.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, передача двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и движения (в колоннах).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча в кругу (умение укрывать мяч при ведении). Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча под углом к щиту. Штрафные броски (соревнования в точности).

Обманные движения (финты). Финт на проход-поход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения

Стойка. Стойка баскетболиста с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижение в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча - вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передачи. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия

Действия без мяча

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения.

2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом

1. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.

2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, выбор направления мяча.

4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия

1. Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи»
2. Взаимодействие трех игроков «треугольника».

Командные действия

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «Передай мяч и выходи» и «треугольника».

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
3. Выбор и применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.
6. Действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия

Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Командные действия

Умение переключаться от действий нападения к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой.
 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
 4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
 5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
 6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
 7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
 8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
 9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением в различных сочетаниях.
 10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
 11. Игры, подводящие к баскетболу «Мяч капитану», «Борьба за мяч».
 12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
 13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике.
- Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным

способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ИНТЕГРАЛЬНОЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ (МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ) ПОДГОТОВКЕ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение колонны и шеренги в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч - упражнения на сопротивление. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивание в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), углом или, согнув ноги, через планку. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты в группировках лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны прогнувшись с поворотом 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо

(с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

4. Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-20 лет). Низкий старт стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м (10-12 лет), 2-3 x 30-40 м (13-14 лет), 3-4 x 50-60 м (15-20 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (13-18 лет). Бег с препятствиями от 50 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используют набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет), до 2 минут (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-14 лет, девушки 17-18 лет), 5 кг (юноши 15-20 лет). Метание дротиков и копья в цель на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от трех до пяти видов.

Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» (пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах и катание коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (мальчики 15-16 лет и девушки 17-20 лет), до 5 км (юноши 17-20 лет). Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Катание парами, тройками.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30 м, с постоянным измерением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе, а различных положениях к стартовой линии; то же, но с перемещением приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направлений. «Челночный бег» на 5, 8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способов передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняются определенные задания: ускорение, остановка, изменение направления и

способа передвижения, поворот на 360°, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, в тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Простые салки», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Сбей городок», «Поймай палку». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчки двумя и одной ногой (правой и левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг).

Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку, установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощением.

Упражнения с набивными мячами (2-5 кг): передача различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3x10 с паузой между ними 1,5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Упражнения с мешками (до 10 кг), приседая в максимально быстром темпе (сериями 2x10), выпрыгивая из полуприседа (сериями 2x10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления. (5-100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20-30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10-15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вверх -вперед, вверх (сериями по 10 раз паузами в 1,5-2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Выталкивание из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения на развитие специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, спортивно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Многokrатно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2x2, 3x3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения на воспитание специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков.

Упражнения с передачей волейбольного мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствий, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоим справа и слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°).

Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) при движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной, под ногой, с выполнением разворотов с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах.

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к заданиям (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч и в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом или спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, кувырками, рывками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, с баскетбольным мячом и мячами разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а так же с манипуляциями мячом в фазе полета). Основными здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы, а также точно и правильно выполнять конечные действия при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту».

Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе, в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз). Пальцы вместе или расставлены, расстояние между игроком и стеной постепенно увеличивается. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо и влево по кругу, носки ног вместе. Одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

Из упора лежа передвижение по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами) при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа

на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки над головой, движения руками вверх - вперед. То же одной рукой (правой - левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающиеся стоят у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча.

Передача набивного мяча в положении лежа на спине, на животе, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед - вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительные движения кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных положений. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающиеся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо - на быстроту и точность (соревнования).

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА.

Задачи психологической подготовки.

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование чувства коллективизма, разносторонних интересов, развитие их характера и других черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность, необходимы для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.

3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньях. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола, как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям соревнований. Обучающийся должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

5. Настройка на игру и методика руководства командной игрой. Правильное использование установок на игру, разборы проведенных игр, замены во время игры и т.д.

Эффективность психологической подготовки достигается по средствам умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

1. Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, беседы на политические и этические темы).

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественная работа.

5. Обсуждения в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного задания и самостоятельное его проведение.

7. Перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

8. Проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными.

9. Участие в контрольных играх с заведомо более сильным и слабым противниками, игры с гандикапом.

10. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

11. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

12. Соревновательный метод (в процессе физической и другой видах подготовки).

Восстановительные мероприятия.

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

Педагогические средства являются основными, т.к. при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления становятся неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимулированию восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (эти факты оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха и 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.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В целях профилактики при признаках переутомления (только по рекомендации врача) назначаются фармакологические средства.

Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, используют массаж, растирки и спортивные кремы, музыкальные и цветовые воздействия.

Спортивный массаж (ручной):

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. - предупредительный массаж за 15-30 минут до соревнований и тренировок, восстановительный - через 20-30 минут после работы (при сильном утомлении через 1-2 часа).

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе мячом;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Провести физическую разминку всех групп мышц.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.

5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.).

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

4. Не вести игру влажными руками.

5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.

6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О всех недостатках, замеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Алабин В.Г., Скрипко А.Д. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте. Справочник. Минск, «Высшая школа», 1979.
2. Аулин И.В. Как определить тренированность спортсмена. М., ФиС, 1977.
3. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. М., ФиС, 1966.
4. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., ФиС, 1974.
5. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. М., «Просвещение», 1976.
6. Былеева А.В., Кротков И.П. Подвижные игры. Пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е издание, перераб. и доп. М., ФиС, 1977.
8. Волков В.М. Тренеру о подростке. М., ФиС, 1973.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М., ФиС, 1977.
10. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. М., ФиС, 1970.
11. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. М., ФиС, 1966.
12. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. М., ФиС, 1976.
13. Давыдов М., Минков Б. Методические рекомендации по судейству баскетбольных матчей. Минск, 1981.
14. Дергач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. М., ФиС, 1982.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М., ФиС, 1970.
16. Зельдович Т.А., Кераминанас С.А. Подготовка юных баскетболистов, М., ФиС, 1964.
17. Зенин А.М. Детский баскетбол. М., ФиС, 1972.
18. Зенин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., ФиС, 1972.
19. Кожевников З.Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. М., ФиС, 1972.
20. Кондрашин В.Н., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. Киев, «Здоровье», 1978.
21. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. М., ФиС, 1975.
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.
23. Нортон Б. Упражнения в баскетболе. М., ФиС, 1972.
24. Приосич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. М., ФиС, 1977.
25. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. Киев, «Здоровье», 1978.
26. Платонов В.М. Современная спортивная тренировка. Киев, «Здоровье». 1980.
27. Правила игры в баскетбол (последний выпуск).
28. Спортивно-силовая подготовка юных спортсменов. Под общей ред. В.П. Филина. М., ФиС, 1968.
20. Стонус С, Индивидуальная тренировка баскетболистов. М., ФиС, 1967.