

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУС «Физкультурно-
спортивный центр «Волхов»
Прохорова Д. Ю.
« 07 » _____ 2026 года



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР «ВОЛХОВ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОРГАНИЗАЦИИ И
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы:

без ограничений

Для групп:

спортивно-оздоровительного этапа

г. Волхов
2026

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика программы

1.2. Актуальность программы

1.3. Цели и задачи программы

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Примерное содержание основных задач, средств и методов подготовки по виду спорта баскетбол

2.2. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 6-8 лет

2.3. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 8-9 лет

2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 9 лет и старше

2.5. Тематический план для спортивно-оздоровительной группы 6-8 лет

2.6. Тематический план для спортивно-оздоровительной группы 8-9 лет

2.7. Тематический план для спортивно-оздоровительной группы с 9 лет и старше

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

3.2. Общая физическая подготовка

3.3. Специальная физическая подготовка

3.4. Техническая подготовка

3.5. Тактическая подготовка

3.6. Интегральная подготовка

3.7. Восстановительные мероприятия

3.8. Воспитательная работа

3.9. Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Структура и содержание подготовки

4.2. Рекомендации по воспитанию физических качеств

4.3. Использование подвижных игр на тренировочном занятии

4.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Полезные сайты и видеоматериалы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – весь период (далее – Программа) МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» разрабатывалась с использованием методических рекомендаций, составленных на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, нормативных актов, действующих в сфере физической культуры и спорта, данных анализа работы спортивных коллективов.

Программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года № 484н «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО), и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 года №362н «Об утверждении профессионального стандарта „Тренер“»;
- приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- приказ Минспорта России от 14 ноября 2025 года №954 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта „баскетбол“»;
- Областной закон Ленинградской области от 30 декабря 2009 года № 118-оз «О физической культуре и спорте в Ленинградской области» (с изменениями);
- устав МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов»;
- приказ МБУС «Физкультурно-спортивный центр «Волхов» от 28 октября 2022 года № 139 «Об утверждении положения об оплате труда работников

муниципального бюджетного учреждения спорта «Волховский физкультурно-спортивный центр «Волхов»;

- иными федеральными, региональными и муниципальными нормативными актами и в соответствии с муниципальным заданием.

Настоящая программа предназначена для организации физкультурно-спортивной работы с населением в форме занятий в спортивно-оздоровительных группах, которые функционируют в ФСЦ «Волхов».

1.1. Характеристика программы:

Данная Программа охватывает спортивно-оздоровительный этап тренировочного процесса занимающихся. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, общая физическая подготовка с элементами других видов спорта, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники легкоатлетических упражнений, выполнение контрольных нормативов. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей и специальной физической, технико-тактической, теоретической интегральной подготовки, воспитательной работы, контроля).

1.2. Актуальность программы:

Баскетбол объединяет большинство общедоступных упражнений (бег, прыжки), которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта.

Занятия баскетболом имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма. С помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решаются задачи гармоничного физического развития. На занятиях баскетболом развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий баскетболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются баскетболом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, баскетбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий положительно влияют на формирование личности человека,

развитие ее моральных качеств и умственных способностей. Легкоатлетические упражнения требуют от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Особенности игры предъявляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику баскетбола определяют действия с мячом, к которым относятся: броски, ведение, остановки, отбор, финты, бросок из 3-х очковой зоны, штрафные броски. Спортсмен-баскетболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по пятеркам, проявлять тактическую смекалку, выполнять точные броски в кольцо. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Баскетболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

1.3. Цели и задачи программы:

Основной целью данной Программы является всесторонняя подготовка юных спортсменов, а также:

- формирование у детей интереса к спорту и к баскетболу, в частности;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники баскетбола;
- формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации);
- овладение основами соревновательной деятельностью по виду спорта баскетбол;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

Основными задачами реализации общеразвивающей программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- организацию досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Создание условий для осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной и воспитательной работы с детьми и молодежью, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основное внимание уделяется общей физической подготовке занимающихся. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится спортивная подготовка основам техники и тактики баскетбола и других видов спорта. Наряду с общей физической и специальной физической подготовкой тренировочный план предусматривает теоретическую подготовку, техническую, тактическую, интегральную подготовку, контроль за уровнем физической подготовки, промежуточную и итоговую аттестацию, участие в соревнованиях по личному желанию. Тренировочный план по разделам подготовки рассчитан на 46 недель тренировочных занятий.

Тренировочный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица 1

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (6-8 лет)	СО (8-9 лет)	СО (с 9 лет)
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	18	28
Общая физическая подготовка	144	158	121
Специальная физическая подготовка	27	158	129
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	65	140	166
Другие виды спорта и	13	50	50

подвижные игры			
Интегральная подготовка	--	--	30
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	9	28	28
Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий*		
Всего часов	276	552	552
Максимальное количество часов в неделю	6	12	12

* - Занимающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Соотношение средств общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки по годам подготовки (%)

Таблица 2

Разделы подготовки	Год подготовки		
	СО (6-8 лет)	СО (8-9 лет)	СО (с 9 лет)
Общая физическая подготовка	52	29	22
Техническая подготовка (избранный вид спорта)	23	25	30
Специальная физическая подготовка	10	29	23
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	6	3	5
Другие виды спорта и подвижные игры	5-6	9	9
Контроль за уровнем физической подготовки, промежуточная и итоговая аттестация, участие в соревнованиях	3-4	5	5
Интегральная подготовка	--	--	6

На первом и втором году тренировок в спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, специальных беговых упражнений,

гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания.

Наполняемость групп и объем работы на спортивно-оздоровительном этапе

№	Наименование показателей	количество
1	Наполняемость групп (человек)	10 – 20
2	Количество занятий в неделю	3 – 6
3	Количество часов в неделю	6 – 12
4	Количество занятий/часов в год (46 недель)	276- 552

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 15 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и/или другой деятельности.

Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Продолжительность академического часа составляет 60 мин.

В зависимости от периода подготовки недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного года подготовки.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с современными методами тренировки.

Программный материал для занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно пагубно отражается на детском организме. В тренировке юных баскетболистов важно строго соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, который должен быть достаточным для полного восстановления сил.

2.1. Примерное содержание основных задач, средств и методов подготовки по виду спорта баскетбол

Таблица 3

Этап подгото вки	Возраст	Основные задачи процесса подготовки	Основные средства подготовки	Основные методы подготовки
Спортивно – оздоровительный этап	с 6 лет	Привитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и баскетболу	Природные факторы (закаливание), физические упражнения, словесные и графические средства	Методы избирательных сопряженных воздействий. Словесные и графические методы
		Овладение основами техники владения мячом	Специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые, словесные и графические средства	Методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный, метод обеспечения наглядности и словесные и графические методы
		Повышение уровня физической выносливости	Подвижные и спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства	Игровой, методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, переменный, обеспечения наглядности и словесные методы
		Овладение основами техники и тактики	Подвижные и спортивные игры, физические упражнения, словесные и графические средства	Методы избирательных и сопряженных воздействий, повторный, расчлененный, метод обеспечения наглядности и словесные методы
		Формирование навыков игровой деятельности	Баскетбол, подвижные игры, игровые упражнения	Игровой, соревновательный методы, обеспечение наглядности, словесные методы

2.2. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 6-8 лет

Таблица 4

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
1.1. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
1.2. Тактическая и психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.1.1. История развития баскетбола	1	0,5					0,5						
1.1.2. Личная и общественная гигиена	1								1				
1.1.3. Режим лиц, занимающихся спортом	1				1								
1.1.4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия	1		1										
1.1.5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека	1						1						
1.1.6. Правила техники безопасности при занятиях	1	0,5					0,5						

баскетболом, профилактика травматизма													
1.1.7. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований	1							1					
1.1.8. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1			1									
2. Общая физическая подготовка	144	12	13	14	14	14	15	13	12	13	14	10	
3. Специальная физическая подготовка	27	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	65	6	6	6	6	7	5	7	6	6	7	3	
5. Другие виды спорта и подвижные игры	13	2	1	1	1	1	2		1	2	1	1	
6. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	9	2	1					1	2	2	1		
6.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16	0

2.3. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы 8-9 лет

Таблица 5

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		
1. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
1.2. Тактическая и психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
1.1.1. Физическая культура и спорт в России	1								1				
1.1.2. Развитие баскетбола в России и за рубежом	1			1									
1.1.3. Строение и функции организма человека	1				1								
1.1.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1		1										
1.1.5. Врачебный контроль и самоконтроль	1						1						
1.1.6. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований	1							1					
1.1.7. Установка перед игрой и	1					1							

разбор проведенной игры													
1.1.8. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом, профилактика травматизма	1	1											
2. Общая физическая подготовка	158	14	14	15	14	15	14	14	15	15	14	14	
3. Специальная физическая подготовка	158	16	14	14	15	15	14	14	14	16	15	11	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	140	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	5	
5. Другие виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
6. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	28	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	
6.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

2.4. Примерный годовой план распределения тренировочных часов для спортивно-оздоровительной группы с 9 лет и старше

Таблица 6

месяцы	Кол- во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Виды подготовки													
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2		
1. Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
1.2. Тактическая и психологическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
1.1.1. Физическая культура и спорт в России	1								1				
1.1.2. Развитие баскетбола в России и за рубежом	1			1									
1.1.3. Строение и функции организма человека	1				1								
1.1.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1		1										
1.1.5. Врачебный контроль и самоконтроль	1						1						
1.1.6. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований	1							1					
1.1.7. Установка перед игрой и	1					1							

разбор проведенной игры													
1.1.8. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом, профилактика травматизма	1	1											
2. Общая физическая подготовка	121	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
3. Специальная физическая подготовка	129	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	
4. Техническая подготовка (избранный вид спорта)	166	16	16	15	16	16	16	15	15	16	15	10	
5. Другие виды спорта и подвижные игры	50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
6. Интегральная подготовка	30	3	2	2	3	3	3	4	4	2	4		
7. Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях	28	2	3	4	2	2	2	2	2	4	3	2	
7.1. Участие в соревнованиях	В соответствии с планом физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятий												
ВСЕГО ЧАСОВ:	552	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	32	0

2.5. Тематический план для спортивно-оздоровительной группы 6-8 лет

Таблица 7

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	18
	1.1. Теоретическая подготовка	8
	1. История развития баскетбола. История развития баскетбола как вида спорта. Олимпийское движение	1
	2. Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви	1
	3. Режим лиц, занимающихся спортом. Режим дня спортсмена. Значение сна для восстановления организма человека	1
	4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Цель и задачи тренировочного занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки	1
	5. Понятие об основных физических качествах и строении организма человека. Сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость. Развитие основных физических качеств на занятиях баскетбола	1
	6. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом, профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения	1
	7. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры в баскетбол	1
	8. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом	1
	1.2. Тактическая и психологическая подготовка	10
	Тактика нападения	
	<i>Индивидуальные действия без мяча</i>	1
	<i>Индивидуальные действия с мячом</i>	2
	<i>Групповые действия</i> Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: спорный бросок, штрафные броски, а также различные виды вбрасываний (из-за боковой или лицевой линий).	2
	Тактика защиты	2
	<i>Индивидуальные действия</i>	
	<i>Групповые действия</i>	1
	<i>Психологические тренинги(разъяснения, диалог, игра)</i>	2
2	Общая физическая подготовка	144

	Строевые упражнения	3
	Разновидности ходьбы	3
	Бег и его разновидности	15
	Прыжки и прыжковые упражнения	15
	Общеразвивающие упражнения	15
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	10
	Акробатические и гимнастические упражнения	5
	Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	8
	Подвижные игры специальной направленности, с элементами баскетбола	35
	Спортивные игры по упрощенным правилам, разные виды спорта	35
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	27
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке	7
	Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.	6
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование мячами руками, жонглирование правой и левой рукой. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов	4
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	5
	Равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности	5
4.	<i>Техническая подготовка (избранный вид спорта)</i>	65
	Вбрасывание мяча руками	2
	<i>Техника передвижения</i>	6
	Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.	5
	Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении	3
	Остановки во время бега выпадам и прыжком	3
	<i>Броски-со штрафной, из-за боковой, передачи</i>	9
	<i>финты с мячом</i>	5
	<i>Ведение мяча</i>	7

	<i>Обманные движения (финты). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч , выполнение рывка с мячом)</i>	6
	<i>«бросок» по мячу (имитация броска мяча и уход с ним в сторону от соперника)</i>	6
	<i>Отбор мяча</i>	7
	<i>Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии</i>	6
5	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	13
	<i>Подвижные игры</i>	2
	<i>Элементы спортивных игр</i>	3
	<i>Полоса препятствий</i>	3
	<i>Другие виды спорта</i>	5
6	<i>Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях</i> По плану физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых мероприятий)	9

2.6. Тематический план для спортивно-оздоровительной группы 8-9 лет

Таблица 8

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	<i>Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка</i>	18
	<i>1.1. Теоретическая подготовка</i>	8
	1. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России	1
	2. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания	1
	3. Строение и функции организма человека. Сведения о строении человека	1
	4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом	1
	5. Врачебный контроль и самоконтроль	1
	6. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований	1
	7. Установка перед игрой и разбор проведенной игры	1
	8. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом, профилактика травматизма	1
	<i>1.2. Тактическая и психологическая подготовка</i>	10
	Тактика нападения	
	<i>Индивидуальные действия без мяча</i>	1
	<i>Индивидуальные действия с мячом</i>	2
	<i>Групповые действия</i>	2

	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждому группам) Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: спорный бросок, штрафные броски, а также различные виды вбрасывании (из-за боковой или лицевой линий).	
	Тактика защиты	2
	<i>Индивидуальные действия</i>	
	<i>Групповые действия</i>	2
	<i>Психологическая подготовка (разъяснения, диалог, игра, тренинг)</i>	1
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	158
	Строевые упражнения	3
	Разновидности ходьбы	3
	Бег и его разновидности	17
	Прыжки и прыжковые упражнения	17
	Общеразвивающие упражнения	16
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	10
	Акробатические и гимнастические упражнения	9
	Подвижные игры специальной направленности, с элементами баскетбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	38
	Спортивные игры по упрощенным правилам, баскетбола	45
3.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	158
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на шведской стенке	15
	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением	12
	Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх	8
	Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для укрепления мышц задней поверхности бедра	18
	Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха рукой вперед	10
	Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.	15
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии.	20

	Жонглирование мячами руками, жонглирование правой и левой рукой. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов	
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	27
	Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги	11
	Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности	22
4.	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	140
	Вбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность, многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски баскетбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мяча	7
	<i>Техника передвижения</i>	15
	Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180 о/. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.	10
	Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении	10
	Остановки во время бега выпадом и прыжком	8
	<i>Броски мячом</i>	10
	<i>Остановка мяча</i>	5
	<i>Ведение мяча</i>	10
	<i>Обманные движения (финты).</i> «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом)	10
	«Бросок» мяча (имитация броска и уход с ним в сторону от соперника)	10
	<i>Отбор мяча</i>	10
	<i>Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии</i>	5
	<i>Техника</i>	10
	Передвижение без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и	

	скачками. Ловля мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча руками	
	Толчки плечом партнера. Борьба за мяч	10
	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и броски по кольцу. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и бросками по кольцу, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками	10
5	Другие виды спорта и подвижные игры	50
	Подвижные игры	10
	Двусторонние игры, двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. (стритбол) Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой интенсивности	25
	Элементы спортивных игр	5
	Полоса препятствий, прохождение полосы в паре, с отягощением, в связке с несколькими партнерами	5
	Другие виды спорта	5
6	Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях По плану физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых мероприятий)	28

2.7. Тематический план для спортивно-оздоровительной группы с 9 лет и старше

Таблица 9

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	28
	1.1. Теоретическая подготовка	8
	1. Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в России	1
	2. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания	1
	3. Строение и функции организма человека. Сведения о строении человека	1
	4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом	1
	5. Врачебный контроль и самоконтроль Значение и содержание самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении	1

	6. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры в баскетбола	1
	7. Установка перед игрой и разбор проведенной игры 1.Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. 2.Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.	1
	8. Правила техники безопасности при занятиях футболом, профилактика травматизма Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках стадионов. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения	1
	1.2. Тактическая и психологическая подготовка	20
	Тактика нападения	
	<i>Индивидуальные действия без мяча</i>	2
	<i>Индивидуальные действия с мячом</i>	4
	<i>Групповые действия</i> Выполнение комбинаций при стандартных положениях: начале игры, штрафном и броска с 3-х очковой линии, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).	4
	Тактика защиты	4
	<i>Индивидуальные действия</i>	
	<i>Групповые действия</i>	2
	<i>Тактика вратаря</i>	2
	<i>Психологическая подготовка (разъяснения, диалог, игра, тренинг)</i>	2
2	Общая физическая подготовка	121
	Бег и его разновидности	15
	Прыжки и прыжковые упражнения	15
	Общеразвивающие упражнения	16
	Упражнения для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук. Круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища	8
	Акробатические и гимнастические упражнения	12
	Подвижные игры специальной направленности, с элементами баскетбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без	20
	Спортивные игры по правилам, баскетбол, стритбол	35
3.	Специальная физическая подготовка	129
	Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.	13

	Упражнения на шведской стенке	
	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением	10
	Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх	5
	Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора/для укрепления мышц задней поверхности бедра	15
	Броски набивного мяча руками на дальность за счет энергичного маха руками вперед	10
	Повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.	13
	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование разными мячами. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов	15
	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах	25
	Приседание с отягощением / гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги	8
	Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении. Равномерный и переменный бег до 1000 м, дозированный бег по пересеченной местности	15
4.	<i>Техническая подготовка (избранный вид спорта)</i>	166
	Вбрасывание баскетбольного и набивного мяча на дальность, многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски баскетбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивного мяча	8
	<i>Техника передвижения</i>	12
	Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90 –180. Прыжки в сторону с падением перекатом, прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками /кулаком/; то же с поворотом /до 180 о/. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.	14
	Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и	10

	назад, на месте и в движении	
	Остановки во время бега выпадам и прыжком	8
	<i>Броски мяча из разных положений</i>	15
	<i>Остановка мяча</i>	7
	<i>Ведение мяча</i>	15
	<i>Обманные движения (финты). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч , выполнение рывка с мячом)</i>	15
	«Бросок» мяча (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника)	10
	<i>Отбор мяча</i>	14
	<i>Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии</i>	5
	Передвижение в штрафной без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча.	10
	Толчки плечом партнера. Борьба за мяч	13
	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары броски по кольцу. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и бросками по кольцу, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками	10
5	<i>Другие виды спорта и подвижные игры</i>	50
	Подвижные игры	10
	Двусторонние игры, двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом /трое против трех, трое против двух и т.п./ большой интенсивности	25
	Элементы спортивных игр	5
	Полоса препятствий, прохождение полосы в паре, с отягощением, в связке с несколькими партнерами	5
	<i>Другие виды спорта</i>	5
6	<i>Интегральная подготовка</i>	30
	Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике.	10
	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.	10
	Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты	5
	Контрольные игры и командные игры	5

7	Контроль за уровнем физической подготовки и промежуточная аттестация, участие в соревнованиях По плану физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых мероприятий)	28
---	---	----

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России 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 о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия:

утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о 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, видеозаписей игр и т.д.

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

3.2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; 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 виса, 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, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. 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.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

3.3. Специальная физическая подготовка

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полу шпагат, шпагат). Повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке.

Развитие скорости - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя тремя мячами руками, жонглирование правой и левой рукой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 300 м, дозированный бег по пересеченной местности.

3.4. Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, броски по кольцу (неподвижному, движущемуся) правой, левой рукой. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой рукой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между конусов и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадам (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). «Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч, выполнение рывка с мячом). «бросок» мяча (имитация броска мяча и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча рукой в выпаде.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

3.5. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в пас».

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты *Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика игроков; Разыгрывающий защитник- мозг команды, начинает большинство атак и отдает передачи. **Атакующий защитник:** игрок с точным

броском, основной добытчик очков с дистанции. **Легкий форвард** универсальный игрок, который одинаково хорошо атакует как со средней дистанции, так и проходами под кольцо. **Тяжелый форвард:** мощный игрок, отвечающий за подборы, защиту и силовую борьбу под кольцом. **Центровой:** самый высокий игрок, действующий непосредственно под щитом.

3.6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в футбол. В стремлении победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по футболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В задачи интегральной подготовки на этом этапе входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, техникотактической с физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на начальном этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность игроков в футбол. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также стрибол.

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к двухсторонним играм и соревнованиям. Это целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими эффективность игровых действий в баскетболе и комплексное воздействие игровой деятельности, включая соревновательную.

Участие в соревнованиях возможно по личному желанию занимающихся, однако в первые годы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе участие в соревнованиях ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их центральной нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Последующие годы тренировок в спортивно-оздоровительных группах являются логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовках, проводится отбор отдельных спортсменов.

3.7. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия включают в себя в основном педагогические, гигиенические и медико-биологические средства.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Режим дня и питание имеют специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам лица и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Между тренировочными занятиями следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

3.8. Воспитательная работа

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее не только во внеучебное время, а также во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших;
- просмотр соревнований (видео, телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности занимающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у занимающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного состязания на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей, зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать занимающихся не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения занимающихся во время тренировочных занятий, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

3.9. Контроль за уровнем физической подготовки,

промежуточная и итоговая аттестация

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после 1-го года тренировок и итоговая (после освоения Программы) аттестация занимающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке и общей физической подготовке.

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающимися контрольных упражнений в начале года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение тренировочного года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или некоторых, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 30 м с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Скорость (время) прохождения 30-метровой дистанции служит критерием оценки дистанционной скорости;

- «челночный» бег 3х10 м выполняется на дистанции 10 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от стартовой до финишной линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) занимающийся бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

2. Скоростно-силовые способности. Оцениваются по прыжку в длину. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Занимающийся

встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Выносливость баскетболиста. Определяется по времени пробегания 400 м (СО с 6 лет), 1000 м (СО с 8 лет и старше). Выполняется с высокого старта в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся, результат регистрируется по количеству остановок. Разрешается только одна попытка.

Для оценки способности футболистов к освоению отдельных технических приемов и их сочетаний, а также уровня технического мастерства, применяется группа специальных тестов:

1. Удар по мячу ногой на дальность (разбег не более четырех шагов). Выполняется по коридору шириной 10 м, правой и левой ногой по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится с места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой предоставляется по 3 попытки. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

2. Вбрасывание мяча руками на дальность. Выполняется двумя руками из-за головы в соответствии с правилами вбрасывания из-за боковой линии по коридору шириной 3 м, разбег не более четырех шагов. Из 3-х попыток учитывается лучший результат.

3. Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой рукой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром (по желанию).

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (мальчики)

Таблица 9

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
		СО с 6 лет	СО с 8 лет и старше
Скорость (быстрота)	Бег на 30 м со старта	не более 6,8 с	не более 6,6 с
	Челночный бег 3х10 м	не более 9,5 с	не более 9,3 с
Скоростно-	Прыжок в длину с места	не менее 125 см	не менее 135 см

силовые			
Выносливость	Бег на 500 м – СО с 6 лет	Кол-во остановок не более 2	Кол-во остановок не более 2
	Бег на 1000 м – СО с 8 лет		
Техника	Удар по мячу ногой на дальность	Не менее 12 м	Не менее 14 м
	Вбрасывание мяча руками на дальность	Не менее 4 м	Не менее 6 м

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (девочки)

Таблица 10

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Результат	
		СО с 6 лет	СО с 8 лет и старше
Скорость (быстрота)	Бег на 30 м со старта	не более 7,0 с	не более 6,8 с
	Челночный бег 3x10 м	не более 9,7 с	не более 9,5 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 115 см	не менее 125 см
Выносливость	Бег на 500 м – СО с 6 лет	Кол-во остановок не более 2	Кол-во остановок не более 2
	Бег на 1000 м – СО с 8 лет		
Техника	Удар по мячу ногой на дальность	Не менее 10 м	Не менее 12 м
	Вбрасывание мяча руками на дальность	Не менее 3 м	Не менее 4 м

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся. Личность одаренного футболиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Материал представлен по видам подготовки:

- Физическая подготовка делится на общую и специальную.
- Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими футболу, общая - средствами других видов деятельности.
- Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ футбола, основных принципов подготовки к соревнованиям. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В процессе тренировок необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Используются подвижные игры, упражнения направленные на разностороннее развитие физических качеств.

Важное значение в организации тренировочного процесса имеют возрастные особенности занимающихся.

Согласно физиологической периодизации 7 летний возраст является окончанием периода первого детства; 8 лет - начало периода второго детства.

В возрасте 7-8 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп.

В данной возрастной группе помимо скорости успешно развиваются скоростно-силовые качества и гибкость.

В 7-8 лет частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 85-90 уд./мин.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в физкультурных и спортивных (физкультурно-массовых) мероприятиях;
- зачетные требования и контроль.

Методы подготовки:

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);

2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);

3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой футбола, учащиеся совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы подготовки и воспитания:

1. Принцип систематичности. Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.

2. Принцип индивидуализации. Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

3. Принцип развивающего обучения. При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

4. Принцип воспитывающего обучения. В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

5. Принцип оздоровительной направленности. Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.

6. Принцип сознательности. Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности. Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности. Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

4.1. Структура и содержание подготовки

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа подготовки является: укрепление здоровья и закаливания организма, всестороннее физическое развитие, содействие эстетическому воспитанию занимающихся, воспитание трудолюбия и дисциплины, овладение техникой владения мячом, привитие интереса к баскетболу, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых баскетболистам.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий баскетболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно, особенно это относится к упражнениям с отягощением. Так, детям 6-8 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (5-6 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

В подготовке детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Тренировочное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на растягивание мышечного аппарата, специальных беговых упражнений (СБУ), 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), в основной части занятия происходит обучение различным специальным физическим упражнениям и спортивным упражнениям и умениям их применять в соответствующей ситуации, около половины времени занятий отводится подвижным играм. В заключительную часть (15 мин.) включают упражнения и подвижные игры, направленные на восстановление.

При обучении технике бега необходимо обратить внимание на следующее:

- совершенствование работы рук при беге;
- совершенствование параллельной постановки стопы с передней части;
- увеличение длины и частоты беговых шагов у девочек и длины беговых шагов у мальчиков;
- увеличение амплитуды движений маховой ноги с активным сгибанием ее в колене;
- активное отталкивание с акцентом на разгибании ноги в коленном суставе;
- развитие всех основных физических качеств.
- обучение бегу в быстром и медленном темпе;

Наряду с этим при обучении бегу мальчиков и девочек необходимо добиваться того, чтобы во время опоры толчковая нога не сгибалась чрезмерно в

коленном суставе. Девочкам следует обратить внимание на большой наклон туловища вперед и снижение вертикального колебания тела во время бега.

Обучение основам техники прыжков. Выполнение прыжков требует преимущественно проявления скоростно-силовых качеств в непродолжительное время, но с максимальными нервно-мышечными усилиями. Прыжки относятся к смешанному характеру движений (циклическому – разбег и ациклическому – полет). С помощью прыжков и прыжковых упражнений эффективно развиваются такие физические качества, как сила, быстрота, ловкость и гибкость.

Эффективность прыжка определяется в фазе отталкивания, когда создаются главные факторы результативности прыжка. К этим факторам относятся: начальная скорость вылета и угол вылета. Траектория полета зависит от характера отталкивания и вида прыжка. При этом тройной прыжок имеет три фазы полета.

Обучение технике прыжка начинается с создания представления у занимающегося целостного выполнения прыжка (демонстрация кинограмм, кинокольцовок, показ выполнения прыжка занимающимися старших групп, объяснение деталей техники прыжка), затем обучения технике отталкивания, приземления, сочетания разбега с отталкиванием, технике полета с последующим приземлением, подбора длины разбега, а затем идет обучение технике целостного выполнения прыжка.

4.2. Рекомендации по воспитанию физических качеств

Воспитание общей **выносливости** в беге достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа. Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности.

Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Регулярные тренировки гибкости делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку.

Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий.

Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать.

Гимнастические упражнения успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности.

Воспитание **силы** в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, бросках и т.д.

Средствами воспитания силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. На тренировочных занятиях с детьми 7-8 лет используются в основном упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания и т.д.). Упражнения выполняются сериями, с промежутками отдыха до полного или частичного восстановления. Рекомендуются использовать следующие упражнения: подтягивания из виса сериями по 3-5 раз; отжимания в упоре лежа или в упоре на гимнастическую скамейку сериями по 10-15 раз и более; приседания на двух и одной ноге сериями по 10-15 раз; поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине сериями по 10-20 раз; подъем на носки сериями по 10-12 раз.

Ловкость – качество, которое определяет степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у занимающегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Для воспитания ловкости используют следующие упражнения:

1. Упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. Упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные игры, эстафеты).

Скорость - является важной характеристикой двигательной деятельности. Скорость определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения.

Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательных-координационных качеств.

4.3. Использование подвижных игр на тренировочном занятии

Подвижные игры следует выбирать такие, которые воспитывают у занимающихся морально-волевые и физические качества и, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры проявлять грубость по отношению к другим занимающимся. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как занимающиеся усвоили ее правила. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, не командных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

К более сложным играм следует переходить своевременно, пока занимающиеся не утратили заинтересованности к изученным раньше.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо придерживаться известного правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов, и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими.

Перед объяснением, занимающихся следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры тренер должен стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, тренер проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать самые игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует занимающихся добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активность. В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и более команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов: с помощью расчетов; по указанию руководителя; по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо проводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из числа игроков. Руководство игрой может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов: наблюдение за действиями игроков; устранение ошибок; показ правильных и коллективных

приемов; прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам; регулирование нагрузок; стимулирование необходимого уровня двигательной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки.

Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы:

- уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру;
- изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;
- корректировать количество предметов;
- усложнять или упрощать правила игры и препятствия;
- вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения, или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременно (если игроки получили достаточные физические и эмоциональные нагрузки). После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

В заключительной части занятия используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с хорошим расположением духа.

4.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающегося к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренера, непосредственно проводящего занятие с группой. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха.

Все занимающиеся должны находиться в поле зрения тренера, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

На занятиях спортсмены должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой, запрещается пользоваться сотовыми телефонами.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся:

1. Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана тренировок и годового графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

2. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях.

3. На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с методикой подготовки и тренировки, правилам игры в баскетбол.

4. На практических занятиях спортсмены применяют полученные знания, развивают волевые качества, трудолюбие, целеустремленность.

4.5.Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований:

1. Тренеры обязаны прибыть на занятия за 10 минут до начала, лично проверить место проведения занятий и инвентарь.

2. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале, приступать к занятиям и заканчивать только по разрешению тренера.

3. Занятия должны проходить в чистом помещении, при нормальном освещении, температура в спортивном сооружении во время занятий должна соответствовать установленным нормам.

4. Тренеры должны строго соблюдать нормы единовременной пропускной способности спортивных сооружений при проведении тренировочных занятий и не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

5. Нахождение родителей в помещениях для занятий строго запрещено.

6. Тренеру запрещается выходить из зала во время проведения занятий, а также отпускать спортсменов до окончания занятий.

7. Тренеры, занимающиеся со спортсменами младшего возраста по окончании занятий – должны передать их родителям и уходить с занятий последними.

8. Запрещается приходить на занятия с посторонними предметами, стеклянными бутылками для питья, с острыми, режущими и воспламеняющимися предметами и жевательными резинками.

9. Спортсмены должны строго соблюдать правила поведения в помещениях (нельзя бегать, кричать, спешить и толкаться в коридорах и залах).

10. Спортсмены должны соблюдать дисциплину на занятиях, выполнять требования и указания тренера, соблюдать чистоту.

11. Спортсмены и тренеры обязаны строго соблюдать нормы поведения в спортивных сооружениях, бережно относиться к ним, соблюдать правила пожарной безопасности беспрекословно подчиняться требованиям администрации.

12. При командировании на соревнования тренер несет полную ответственность за безопасность спортсменов.

13. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

14. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

15. При плохом самочувствии спортсмен может прекратить участие в соревновании и сообщить об этом тренеру и судье.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

■ 1. **Баскетбол. Секреты мастера**» (А.Я. Гомельский) — легендарный труд от олимпийского тренера, детально описывающий технику, тактику и психологию игры.

■ 2 **«Баскетбол: основы, теория, методика тренировки»** (Ю.М. Портнов) — классический учебник для спортивных вузов и глубокого понимания тренировочного процесса.

■ 3 **«Как играть в баскетбол»** (В.Я. Гомельский) — подробное и понятное руководство для освоения базовых и продвинутых элементов от известного комментатора. [[1](#), [2](#)]

■ 4 **Движение вверх**» (С.А. Белов) — автобиография легендарного советского баскетболиста, забросившего золотой победный мяч на Олимпиаде-72.

■ 5 **«Майкл Джордан и мир, который он сотворил»** (Дэвид Хэлберстам) — глубокая документальная книга о величине Майкла Джордана и влиянии эпохи.

■ 6 **«Вне баскетбола. Словарь успеха»** (Майк Кшижевски) — книга от одного из самых титулованных тренеров студенческой лиги США о лидерстве и командной работе. [[1](#), [2](#)]

7 «Баскетбол. Шаги к успеху» (Хэл Вис) — иллюстрированное пошаговое руководство с упражнениями для самостоятельного развития навыков.

8 «Библия баскетбола. Все, что нужно знать» (Сет Дэвис) — детальное погружение в скаутинг, тактические схемы и современную культуру игры

9. Майк Крижижевски «Вне баскетбола: словарь успеха».

10. А.Я. Гомельский «Баскетбол. Секреты мастера».

11. Дэвид Хэльберстам «Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил».

12. Вальдемарас Хомичюс «Капитан Великой команда».

13. Васильев А.В. «Путь к мечте».

14. Антон Зимин «Джей».

15. Роланд Лазенби «Майкл Джордан. Его Воздушество».

16. Sticker «Последний сезон».

17. Sticker «Одна баскетбольная история».

18. Рик Теландер «Рай — это баскетбольная площадка».

5.1. Полезные сайты и видеоматериалы

Полезные сайты:

<https://www.sports.ru/basketball/>

<https://russiabasket.ru/>

<https://www.sport-express.ru/basketball/>

<https://www.championat.com/>

<https://basket74.ru/>

Видеоматериалы:

Много новостей, репортажей, аналитических материалов и видео.

сайт Российской Федерации Баскетбола: правила, календарь соревнований, новости российского и мирового баскетбола.

турнирные таблицы, расписание матчей и онлайн-трансляции

Единой Лигой ВТБ: таблица, календарь, результаты.

баскетбольный портал с разделом видеоуроков: от базовых элементов до более сложных приёмов.