**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**СЕРАФИМОВИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

 **ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

***403441 г. Серафимович, Волгоградской обл., ул. Октябрьская,65 ‘‘б’’ тел: 4-42-59***

 Принята на заседание педагогического совета « УТВЕРЖДАЮ»

МКУ ДО «Серафимовичская Спортивная школа» Директор МКУ ДО

 Протокол № \_\_ «Серафимовичская Спортивная школа»

 от «\_\_\_»\_\_\_\_2023г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Т. Маланин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО «БАСКЕТБОЛУ»**

 **для спортивно-оздоровительных групп**

 возраст занимающихся: 9-17 лет

 срок реализации программы 1 учебный год

Разработал программу:

 тренер-преподаватель по баскетболу МКУ ДО«Серафимовичская Спортивная школа»

 Веретенников О.П.

г. Серафимович 2023 г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по баскетболу (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

* приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 г.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Цель программы* — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

*Задачи спортивно-оздоровительного этапа*

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.

 3. Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

1. Овладение основами баскетбола.

*Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе:*

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются ребята общеобразовательных школ с 7-летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, имеющие интерес в данном виде спорта баскетбол. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

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

##

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Срок обучения по программе составляет 1 год. Программа предназначена для лиц в возрасте 7-18 лет.

## Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Минимальный возраст для зачисления (лет)** | **Минимальная наполняемость групп (человек)** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической, технической подготовке** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивно- оздоровительный | 9 | 15 | 6 | Прирост показателей ОФП |

 **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план охватывает 52 недели годичной подготовки (из них 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях Спортивной школы и 6 недель в условиях самостоятельной подготовки занимающихся на период их активного отдыха).

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Спортивно- оздоровительный этап (час**[**)**](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&url=http%3A%2F%2Fstadion.ucoz.ru%2Ftext%2Fprogski.doc&lr=213&text=%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%83%D1%8E%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%83%20%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%BF%D0%BF%20%D0%B4%D1%8E%D1%81%D1%88%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BC&l10n=ru&mime=doc&sign=7e88f32cdae66493fa4e7475ac0267f3&keyno=0) |
| Теоретическая подготовка | 9 |
| Общая физическая подготовка | 80 |
| Специальная физическая подготовка | 58 |
| Техническая подготовка | 65 |
| Тактическая подготовка | 20 |
| Игровая подготовка | 24 |
| Контрольные и календарные игры | 12 |
| Контрольные испытания | 4 |
| Медицинское обследование | 4 |
| **Всего часов (46 недель)** | **276** |
| В спортивном лагере или самостоятельная подготовка по индивидуальным планам | 36 |
| **ИТОГО** | **312** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Годовой план на спортивно-оздоровительную группу (СОГ) **по баскетболу** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Предметная область |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Месяц |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Всего |  |
|  |  |  |  | 02 |  | 03 |  | 04 |  | 05 |  | 06 |  | 07 | 08 |  | 09 |  | 10 |  | 11 |  | 12 |  |  |
|  |  | 01 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теория и методика |  | 1 | 2 |  | 2 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 |  | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 20 |  |
| физической культуры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| и спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая |  | 6 | 6 |  | 6 |  |  | 6 |  | 7 |  | 7 |  | 7 | 7 |  | 7 |  | 7 |  | 7 |  | 7 |  | 80 |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная |  | 5 | 4 |  | 4 |  |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 4 | 4 |  | 5 |  | 4 |  | 4 |  | 4 |  | 50 |  |
| физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Избранный вид |  | 3 | 4 |  | 3 |  |  | 4 |  | 3 |  | 3 |  | 4 | 4 |  | 3 |  | 4 |  | 2 |  | 3 |  | 40 |  |
| спорта, игровая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая |  | 5 | 5 |  | 5 |  |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 5 |  | 60 |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая |  | 3 | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  | 2 |  | 2 |  | 3 | 3 |  | 3 |  | 3 |  | 2 |  | 2 |  | 32 |  |
| подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| судейская практика, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| час |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 6 |  |
| мероприятия и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| медицинское |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| обследование, час |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Участие в | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 |  |  |  | 2 | 3 | 2 | 20 |
| соревнованиях, час |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итоговая и |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| промежуточная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аттестация, час |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов: | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 27 | 24 | 24 | 25 | 27 | 27 | 27 | 312 |

 **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Физическая культура и спорт в России, области.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. 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 баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных 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 приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

## Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

## Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

## Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

## Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.

Спортивные соревнования, 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 города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

## Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

* ***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».
* ***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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по 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».
* ***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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
* ***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

***- 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.

Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

## Специально-подготовительные упражнения

* ***Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести***. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно. воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с

последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

* ***Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска***. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.
* ***Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести***. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно. воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с

 ***Упражнения для развития игровой ловкости***. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Средства и методы психологические воздействия должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

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

* + *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психологических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;
	+ *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
	+ *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

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

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМЫ**

Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

 Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как занимающиеся применяют их в игре.

 Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов во встречах и календарных играх. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для** **зачисления в СОГ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое | Название | НП |  |
| физическое | упражнения |  |  |  |
| качество |  | юноши |  | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | не более 4,5 с |  | не более 4,7 с |
|  | Скоростное ведение 20м | не более 11,0 с |  | не более 11,4 |
|  | (с) |  |  | с |
| скоростно- | Прыжок в длину с места | не менее 130 см |  | не менее 115 |
| силовые | (см) |  |  | см |
| качества | Прыжок вверх с места(см) | не менее 24 см |  | не менее 20 см |

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 80% нормативов.

**Контрольно-переводные нормативы спортивно-оздоровительной группы**

Девочки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид норматива |  |  | Баллы |  |  |  |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 155 | 150 | 145 | 140 | 130 |  |
| Высота подскока (см) | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |  |
| Бег 20 м (с) | 4,5 | 4.6 | 4.7 | 4.8 | 4.9 |  |
| Бег 40 с (м) | 4 п | 3 п 20 | 3 п 10 | 3 п | 2 п 20 |  |
| Бег 300 м | 1,20 | 1,24 | 1,28 | 1,32 | 1,36 |  |
| Передвижение в защитной стойке (с) |  10,3 |  10,5 |  11,0 |  11,2 |  11,5 |  |
| Скоростное ведение (с, попадания) | 15,3 | 15,8 | 16,2 | 16,7 | 17,2 |  |
| Передача мяча (сек, попадания) | 14,5 | 14,8 | 15,2 | 15,7 | 16,1 |  |
| Дистанционные броски (%) | 28 | 26 | 23 | 20 | 15 |  |

Мальчики

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид норматива |  |  | уровень |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 160 | 155 | 150 | 145 | 140 |  |
| Высота подскока (см) | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |  |
| Бег 20 м (с) | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,5 | 4,6 |  |
| Бег 40 с (м) | 4 п 15 | 4 п | 3 п 15 | 3 п 5 | 3 п |  |
| Бег 300 м | 1,16 | 1,20 | 1,24 | 1,28 | 1,32 |  |
| Передачи мяча(сек, попадание) | 14,2 | 14,5 | 14,8 | 15,2 | 15,6 |  |
| Дистанционные броски  | 28 | 26 | 23 | 20 | 15 |  |
| Передвижение в защитной стойке |  10,1 | 10,3 | 10,6 | 10,9 | 11,1 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Скоростное ведение (с, попадания) | 15,0 | 15,5 | 15.9 | 16,3 | 16,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

## ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
5. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов / Алан Стейн
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах 7.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
7. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
8. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм 10.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
9. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
13. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
14. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,