

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»  
НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Утверждаю

Директор  
МАОУ «СОШ № 11» НГО  
А.В. Деркачев



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Школьный спортивный клуб

**«Движение вверх»**

Возраст учащихся 8-18 лет

Сунева Анна Владимировна,  
учитель физической культуры

Находка  
2021 г.

## Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка программы

#### Актуальность программы

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ, целью которой является – создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта. Популяризации массового и профессионального спорта и приобщение различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Ни одно другое социальное окружение нашего города не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, какое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 11 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья на дальнейшую жизнь, именно здесь появляются новые детские рекорды.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Уровень усвоения:** базовый уровень.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующей сложности:

- Базовый уровень – до 5 лет.

В группы базового уровня принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На базовом уровне осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

***Основные задачи:***

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям баскетболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники баскетбола и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Отличительные особенности**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школьного спортивного клуба «Движение вверх» базового уровня «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивное направление и предназначена для работы с учащимися 5- 9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

**Адресат программы**

Программа рассчитана: на возраст 8-18 лет, количество человек в группе 15 человек. Набор детей в группы осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного письменного заявления родителей (законных представителей) и желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в

начале цикла обучения. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Зачисление детей в группы 2, 3 и последующих годов обучения (как исключение) производится на основании письменного заявления родителей, заявления обучающегося (достигшего возраста 14 лет), медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка с указанием возможности заниматься баскетболом. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основе теоретических знаний, ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности, эффективности игровых действий.

Обучающийся может быть отчислен из группы в связи с выездом родителей за пределы города, по состоянию здоровья, по желанию детей и родителей на основании личного заявления родителей (законных представителей).

**Программа по баскетболу реализуется** на базе МАОУ «СОШ № 11» НГО. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом года обучения обучающихся, требований СанПИНа. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному руководителем учреждения. Расписание занятий определяет тренер с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и учета установленных санитарно - гигиенических норм. Занятия проводятся после окончания занятий в общеобразовательной школе. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по одному часу.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель программы:**

формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.п.), а так же с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и

координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в системе воспитания и образования.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
2. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
3. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
4. Воспитание нравственных качеств (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)

#### **Развивающие:**

1. Развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
2. Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
3. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
4. Вовлечение молодёжи в активное занятие физической культурой и спортом;

5. Развитие социально и личностно значимых качеств, создавая условия для их проявления в спорте и жизнедеятельности через освоение совокупности правил, норм поведения, обязанностей к самому себе, к другим людям, обществу.

**Обучающие:**

1. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
3. Обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности;
4. Формирование стойкого интереса к занятиям баскетболом;
5. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
6. Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
7. Углубление представления о соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

**1.2. Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	История развития баскетбола.	1	1		<b>зачет</b>
1.2	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	1		<b>зачет</b>
1.3	Правила игры в баскетбол.	2	2		<b>зачет</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>64</b>		64	
2.1	Общая физическая подготовка	12		12	<b>зачет</b>
2.2	Специальная физическая подготовка	18		14	<b>зачет</b>
2.3	Техническая подготовка	18		22	<b>зачет</b>
2.4	Тактическая подготовка	8		8	<b>зачет</b>
2.5	Контрольные испытания	4		4	<b>зачет</b>
2.6	Участие в соревнованиях	8		8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1.1 Тема: История развития баскетбола.

*Теория:* Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола и его развитие.

### 1.2 Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

*Теория:* Требования к поведению на занятиях. Порядок действия при возникновении чрезвычайных ситуаций (пожар, землетрясение, наводнение и т.д.). Правила пользования спортивным инвентарём. Требования к спортивной одежде и обуви.

### 1.3 Правила игры в баскетбол.

*Практика:* Изучение и разбор правил игры в «баскетбол».

#### ***Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки***

Понятие о мышечной деятельности как необходимом условии физического развития, нормального функционирования организма: поддержание здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых баскетболисту.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности баскетболиста.

#### ***Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста***

Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма спортсмена, развития двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости) и овладения техническим мастерством.

Особенности использования средств общей и специальной подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивность, соотношение и сочетание средств, комплексность и т.д.) в зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного), а также от этапов

предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования.

Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки в занятиях с девочками.

### ***Основы техники и тактики игры в баскетбол***

Техника – основа спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: целесообразность их применения в конкретных условиях. Приемы техники, применяемые ведущими баскетболистами России и зарубежными спортсменами. Новое в технике баскетбола.

Понятие о тактике. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Особенности современной тактики баскетбола (анализ последних выступлений в прошедших соревнованиях). Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите и позиционного нападения, концентрированной и подвижной защиты. Пути развития и совершенствования индивидуального тактического мастерства.

### ***Основы методики обучения и тренировки баскетболистов***

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс формирования личности, совершенствования двигательных навыков и физических качеств, воспитание моральных и волевых свойств спортсмена. Цель и задачи спортивной тренировки. Ее роль и значение для планомерного и систематического роста спортивно-технических показателей.

Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние различного характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства.

Виды подготовки: техническая, тактическая, физическая, моральная и волевая, теоретическая, их основные задачи и содержание. Характеристика основных средств тренировки баскетболиста, последовательность их использования. Методы спортивной тренировки.

Основные сведения о методах тренировки различных по возрасту, полу и спортивной квалификации баскетболистов.

### ***Моральный и волевой облик российского спортсмена.***

#### ***Психологическая подготовка***



Характеристика морально-волевых качеств, свойственных российскому человеку – добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, чувство ответственности за свои действия, коллективизм, взаимовыручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм и преданность Родине, гордость за свой народ.

Понятие о психологической подготовке баскетболистов. Значение психологической подготовки для повышения их спортивного мастерства. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке. Тесная связь психологической подготовки и воспитательной работы. Основные методов развития морально-волевых качеств и совершенствования психологической подготовки баскетболистов. Психологическая подготовка к соревнованиям. Индивидуальный подход к занимающимся.

### ***Правила соревнований, их организация и проведение***

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Правила игры. Судейство игры. Протокол встречи.

Воспитательная роль судьи на соревнованиях. Значение правильного судейства для достижения высоких спортивных результатов.

Виды соревнований: товарищеские встречи, матчи, первенства, розыгрыши кубков и др.

Системы розыгрыша: с выбыванием, круговая, смешанная. Организация и проведение соревнований внутри школы, в секции.

Положение о соревнованиях, составление таблиц розыгрыша. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Расписание игр и назначение судей. Информация зрителей и участников о ходе соревнований.

### ***Установка перед играми и разбор проведенных игр***

Значение предстоящей игры. Особенности игры противника. Сведения о предполагаемом составе команды противника и характеристика ее игроков. Положение команды в календаре. Техника и тактика игры команды и ее отдельных звеньев. Составление плана игры с учетом подготовленности и состава команды.

Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание команде и игрокам.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды и

в действиях отдельных игроков. Анализ технических и тактических ошибок. Использование технических протоколов игры для анализа игровых показателей.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(для всех возрастных групп)**

### ***Общеподготовительные упражнения***

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

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

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. **Упражнения 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 (четыре 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, копьа, 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). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

#### ***Специально-подготовительные упражнения***

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и

спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута)

после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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).

### **2.3 Техническая подготовка**

*Теория:* Изучение. Стойка баскетболиста, остановка прыжком на две ноги, повороты на опорной ноге. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.

*Практика:* Подвижные игры с ведением мяча (пятнашки, выбей мяч). Передачи мяча на месте двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Ловля мяча на месте, бросок мяча одной рукой с отскоком от щита, из под корзины. Ведение – остановка прыжком – бросок.

### **2.4 Тактическая подготовка**

*Практика:* Подвижные, подводящие игры (10 передач, мяч капитану, перестрелка). Изучение индивидуальных и групповых действий в нападении.

## **1.3. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- положительное отношение к урокам физической культуры и занятия во внеурочное время;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

#### **Обучающийся будет знать:**

- правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.
- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

#### **Обучающийся приобретет:**

- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- вносить коррективы в свою работу;
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

### **Познавательные**

#### **Обучающийся будет знать:**

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

### **Коммуникативные**

#### **Обучающийся будет знать:**

- историю баскетбола и правила соревнований по баскетболу;

#### **Обучающийся приобретет навык:**

- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

## **Предметные результаты**

#### **Обучающийся будет знать:**

– как выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

**Обучающийся будет уметь:**

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования;
- проводить самостоятельные занятия.

**Обучающийся будет владеть:**

- основными техническими действиями и приёмами игры в баскетбол в условиях учебной игровой деятельности и соревновательной.

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики Олимпийских игр;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

*Материально-технического обеспечения* процесса обучения (спортивный инвентарь, спортивная база).

Для реализации *теоретической части* программы необходима:

- аудитория, оснащённая как компьютерный класс с выходом в Интернет и возможностью работать в локальной сети;
- магнитно-маркерная доска;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- ноутбук с выходом в Интернет.

Для *практических занятий* необходимо:

спортивный зал с баскетбольной разметкой. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, скакалки.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

### **Нормативно-правовая база**

#### **Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730);
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. N 731).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114)
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

### **Учебно методическое обеспечение**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.



3. Баскетбол: навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.

4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.

5. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им. В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. – М.: «Академия», 2001. -520

## **2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-

переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

### **Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Базовый уровень (на конец учебного года)				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 30 м, с	5,5	5,3	5,1	5,0	4,8
2	Бег 30 м,(5х6), с	12,0	11,5	11,0	-	-
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»,с	-	-	-	26,0	25,5
4	Прыжок в длину с места, см	185	200	208	216	230
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	54	58	63
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,8	6,6	7,0	7,7	8,2
		11,0	11,5	12,5	13,0	13,8

### Контрольно-переводные нормативы

п/п	Тесты	Возраст учащихся						
		8-10 л.	10-11л.	11-12л.	13-14л.	15л	16л	17-18л
		Количество баллов при тестировании						
		5	5	5	5	5	5	5
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м) отрезок 15 м туда и обратно (сек)	10	9,5	9,0	8,8	8,5	8,3	8,0
2	Челночный бег 3*10м с ведением мяча (сек)	9,2	9,0	8,6	8,3	8,1	8,0	7,9
3	Штрафной бросок (из 10 бросков), (кол-во)	3	4	5	6	7	8	8
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	3	3	4	5	6	7	7
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	17	18	19	21	22	23	24
6	Бросок мяча на дальность (м)			20	24	26	30	32

*Результаты отслеживаются путем:*

- определения «стартового» уровня физического развития детей (сентябрь, когда закончился набор обучающихся в группы). Цель—определение уровня подготовки обучающихся в начале цикла обучения. Форма проведения—диагностирование, тестирование, сдача контрольных нормативов;
- промежуточной аттестации обучающихся (проводится 2 раза в год - ноябрь-декабрь, апрель-май). Ее цель – оценка успешности продвижения обучающихся для определения уровня знаний, умений и навыков. Форма проведения – сдача контрольных нормативов, примерные вопросы для определения уровня знаний, диагностика уровня воспитанности;
- текущий контроль позволяет следить за ходом учебно-воспитательного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья обучающихся, их физическим развитием, специально-двигательной

подготовленностью, развитием способностей и воспитанностью, вносить необходимые коррективы. Проводятся контрольные занятия в форме зачетной проверки технической, тактической подготовленности обучающихся;

- рубежный контроль проводится для определения уровня освоения программы с целью перевода обучающихся в группу следующего года обучения;
- итоговая аттестация проводится в конце завершающего года обучения, как результат освоения обучающимися программы в целом.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: соревнования, сдача контрольных нормативов, тестирование, примерные вопросы для определения уровня знаний, задания, диагностика уровня воспитанности.

Результаты обучаемости, воспитанности фиксируются в журнале учета групповых занятий, протоколах соревнований, таблицах учета результатов сдачи контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технической и теоретической подготовки, диагностике уровня воспитанности.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы.

#### **Примерный перечень вопросов для определения уровня теоретической подготовки**

##### **Группа 1 года обучения**

1. День рождения игры в баскетбол и страна, в которой развивался.
2. Фамилия родоначальника баскетбола.
3. Штрафные санкции.
4. Как определяется победитель.
5. Спортивная форма для занятий и соревнований.
6. Правила поведения в спортзале.
7. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
8. Количественный состав игроков на площадке.
9. Основные понятия о подвижных играх.

##### **Группа 2 года обучения**

1. История возникновения игры в баскетбол.

2. Основные правила мини-баскетбола.
3. Гигиена занятий спортом.
4. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
5. Размер баскетбольной площадки, высота кольца, диаметр кольца.
6. Основные жесты судьи.
7. Основы анатомии человека.
8. Вредные привычки и их влияние на организм человека.
9. Правила поведения в спортзале.

### **Группа 3 года обучения**

1. Эволюция игры баскетбол.
2. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.
3. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
4. Физическая подготовка в тренировке баскетболиста.
5. Основные правила игры в баскетбол:
  - Размеры баскетбольной площадки, мяч, высота кольца;
  - Жесты судьи;
  - Ведение протокола.

### **Группа 4 года обучения**

1. Символы и знаки олимпийского движения.
2. Правила игры в баскетбол. Схемы передвижений судей (3х).
3. Правила заполнения и оформления баскетбольного протокола.
4. Обязанности судьи информатора.
5. Контроль и регулирование физической нагрузки во время занятий. Способы самоконтроля.
6. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
7. Негативные последствия вредных привычек.
8. Предупреждение травматизма. Основы страховки. Средства восстановления организма спортсмена.

### **Группа 5 года обучения**

1. Биологические часы человека, недельный и месячный цикл в жизни спортсмена.

2. Краткое понятие: коллективизм выдержка, самообладание.
3. Разбор тактических схем нападения и защиты (значение тактики в баскетболе).
4. Самомассаж и лечебная физкультура.
5. Влияние климатогеографических условий на спортивный результат.
6. Понятие об утомлении и переутомлении.
7. Правила баскетбола. Изменения.
8. Обязанности главного судьи и главного секретаря.

### **2.3. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение 35 равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более эффективно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

*Формы учебных занятий:*

- учебно-тренировочная;
- соревнования (особый вид деятельности для обучения детей);
- практикум;

*Методы обучения:*

Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).

Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).

Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

*Методы организации обучающихся:*

- фронтальный;
- поточный;
- проходной;
- групповой;
- круговой;
- метод индивидуальных заданий.

## **2.4. Календарный учебный график**

### **Календарно - тематическое планирование на 2021-2022 год**

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	1.09.2020-28.12.2020
	2 полугодие	10.01.2021-31.05.2021
Возраст детей, лет		10-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз/неделю
Годовая учебная нагрузка, час		72



## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

*Годовой план* воспитательной работы содержит следующие разделы:

1. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году:

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения
- пропаганда здорового образа жизни
- воспитание патриотизма

3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

- организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися.

- формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;

- воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

- работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство соревнований.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы. Оптимальный срок проведения массовых мероприятий один раз в 2-3 месяца.

### **План воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного года	Тренер-преподаватель
2.	Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь	Тренер-преподаватель
3.	Тематические родительские собрания	Ноябрь	Тренер-преподаватель
4.	Веселые старты на призы деда Мороза	Декабрь	Тренер-преподаватель
5.	Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	Тренер-преподаватель
6.	День открытых дверей	Май	Тренер-преподаватель

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

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

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **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 психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

- в *подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, 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

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. Киев, 2005.
2. Вуден Д. Современный баскетбол. М., 2008.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М., 2003.
4. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 2008.
5. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М., 2002.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
7. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Пенза, 2006.
8. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол. Пенза, 2007.
9. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения. М., 2001.
10. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002.
11. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.
12. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М., 2007.

- 13.Вари П.1000 упражнений игры в баскетбол. Киев,2005.
- 14.Вуден Д. Современный баскетбол. М.,2008.
- 15.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.,2003.
- 16.Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск,2008.
- 17.Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта.М.,2002.
- 18.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.,2004.
- 19.Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Пенза, 2006.
- 20.Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол. Пенза, 2007.
- 21.Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения.М.,2001.
- 22.Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги.М.,2002.
- 23.Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов.М.,2003.
- 24.Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров.М.,2007.