Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «05» апреля 20 23 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда
_____ Т.М. Минина
Приказ от «31» мая 20 23 г. № 349

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 7 – 14 лет
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:
Двужилов Владимир Тимофеевич,
педагог дополнительного образования
Бакеева Лариса Алескеровна,
старший методист

Волгоград, 2023

Авторы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: *Бакеева Лариса Алескеровна, Двужилов Владимир Тимофеевич*

ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу)

ФИО педагога(ов), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:

Двужилов Владимир Тимофеевич

Председатель Малого педагогического совета

_____ (Л.А. Бакеева)

Подпись ФИО

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	11
1.4.	Планируемые результаты	39
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	43
2.2.	Условия реализации программы	44
2.3.	Формы аттестации	45
2.4.	Оценочные материалы	45
2.5.	Методические материалы	47
2.6.	**Список литературы**	48
	Приложения:	
	Нормативные требования в секции «Баскетбол» для первого и второго года обучения	50
	Техническая подготовка. Последовательность обучения техническим приемам	52
	Описание тестов и методика их проведения	63

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Общая характеристика программы:

Баскетбол – прекрасное средство для физического развития и воспитания учащихся, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования опьяняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые

сигналы. Небольшой объем статистических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост спортсменов.

Педагогическая целесообразность

Настоящая программа направлена и на занятия баскетболом как видом спорта, и на формирование здорового образа жизни детей и подростков. В ходе освоения программы, учащиеся приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 7-12 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной образовательной программы от уже существующих в этой области является то, что занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретический материал рассматривается блоками, подтверждение или опровержение которых воспитанника самостоятельно (с помощью руководителя) должны найти в практической деятельности: наблюдениях, в коллективных играх, самостоятельной исследовательской деятельности.

Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена тем, что сообщение теоретических знаний обучающимся позволяет усвоить сведения, факты, правила, принципы, основы, положения и идеи должно опираться на индивидуально и коллективно возникающие ощущения, мышечные напряжения, психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

Практические занятия по программе опираются на тесную связь между физическим и умственным развитие, их взаимообусловленностью. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия. Неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Тем более, что воспитанники призваны активно участвовать в реализации, выработке и анализе тактических и технических схем баскетбола.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса творческой деятельности воспитанников:

- обеспечение общественно-полезной и нравственно ценной направленности физкультурно-спортивной деятельности;

- насыщение деятельности воспитанников творческими элементами, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на творческие виды деятельности;

- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить применение своим способностям, полнее раскрывать свою индивидуальность;

В структуру программы входят 2 образовательных блока (теория, практика) Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование и самовоспитание учащихся.

Одной из особенностей реализации программы является особая последовательность обучения техническим приемам.

Адресат программы

Программа подготовлена для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Возрастной диапазон освоения программы – 7 - 12 лет. Максимальное количество человек в группе 20 человек, минимальное - 15 человек. Срок освоения программы – 3 года. К занятиям допускаются учащиеся по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

В младшем школьном возрасте функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности.

В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми этого возраста строятся с учетом показателей функциональных возможностей детского организма. В содержание таких занятий обязательно включаются подвижные игры. Доминирующим методом в

таких занятиях является игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий непринужденно выполнять задания. Проведение с детьми данного возраста однообразных и монотонных занятий с большими физическими и психологическими нагрузками недопустимо.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечнососудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. У детей данной возрастной группы адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. В этот период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Дети в этом возрасте обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, у них быстрее. Чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

В данный возрастной период процесс обучения и тренировки все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения занимающимися сложными техническими приемами, основными групповыми и командными тактическими действиями, определению игрового амплуа.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на 864 академических часа: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов, 4 год обучения – 216 часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Срок реализации программы – 4 года. Уровень программы – базовый.

Программа 1 года обучения реализуется в соответствии с двумя учебными планами: учебный план I - 144 часа; учебный план II - 216 часов,

запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы. Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий - для 1 года обучения занятия проводятся:

- учебный план I - 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом, общее количество учебных часов в год – 144 часов;

- учебный план II - 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом, общее количество учебных часов в год – 216 часа.

Для 2 – 4-го года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом, общее количество учебных часов в год – 216 часа.

На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовывать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Форма занятий: коллективная. На первом этапе реализации программы, согласно возрасту воспитанников, занятия должны быть увлекательными и разнообразными. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, просмотра видеоматериала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий баскетболом, обогащение и расширение знаний учащихся в области баскетбола и спорта.

Программа предусматривает решение следующих **задач 1 года обучения:**

Образовательные задачи:

- формировать стойкий интерес к занятиям баскетболом;

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладеть основными техническими и тактическими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- развивать специальные способности для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости);

- освоить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;

- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

Личностные задачи:

- формировать потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;

- формировать навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

- воспитать у учащихся дисциплинированность, решительность, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность.

Метапредметные задачи:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- формировать у учащихся умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха во время учебно-тренированной и соревновательной деятельности.

Задачи 2 и 3 года обучения:

Предметные задачи:

- повысить общую физическую подготовку с преимущественным развитием гибкости, скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений;

- совершенствовать специальную физическую подготовленность;

- овладеть всеми техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;

- освоить начальную специализацию, определить игровое амплуа учащегося;

- освоить систему знаний, охватывающую философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами баскетбола;

- привить навыки соревновательной деятельности по баскетболу.

Личностные задачи:

- формировать потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;

- формировать навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к участникам учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом;

- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи:

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладеть умениями создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты.

Задачи 4 года обучения:

Предметные задачи:

- освоить знания о значении занятий физической культуры и спорта для обеспечения высокого качества жизни, знания этических вопросов спорта;

- укрепить здоровье учащихся, содействовать разностороннему физическому развитию, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развивать способности к появлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;

- углубленно изучить, совершенствовать технику и тактику избранного вида спорта «баскетбол»;

- освоить комплекс специальных физических упражнений;

- повысить уровень физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- освоить методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Личностные задачи:

- формировать потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;

- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к участникам учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам;

- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом;

- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные задачи:

- формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- формировать умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных

условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладеть умениями создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты.

1.3. Содержание программы

Учебный план I (144 ч.) - 1 год обучения

№ п/п	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Формы аттестации/ контроля*
		всего	*теор. занятия*	*практ. занятия*	
I модуль (сентябрь – декабрь)					
1.	**Основы знаний о физической культуре и спорте**	**6**	**6**	-	Опрос
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	-	
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2	-	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	-	
2.	**Общая физическая подготовка**	**24**	-	**24**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	8	-	8	
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	8	-	8	
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	8	-	8	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**16**	-	**16**	Выполнение нормативов по СФП
3.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	8	-	8	
3.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	8	-	8	
4.	**Основы техники игры в баскетбол**	**22**	**2**	**20**	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	16	-	16	
4.2	Передача мяча на месте и в движении.	6	2	4	
	Итого по I модулю:	**68**	**8**	**60**	
II модуль (январь – май)					
4.	**Основы техники игры в баскетбол**	**30**	**4**	**26**	Выполнение нормативов
4.2	Передача мяча на месте и в	10	-	10	

	движении.				по технической подготовке
4.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	10	2	8	
4.4	Ловля мяча, переводы, финты.	10	2	8	
5.	**Тактика игры в баскетбол**	**26**	**4**	**22**	Выполнение нормативов по тактической подготовке
5.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	10	2	8	
5.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	10	2	8	
5.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	6	-	6	
6.	**Правила игры и судейства**	**4**	**4**	-	Опрос
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	-	
7.	**Контрольные игры и соревнования**	**16**	**2**	**14**	Участие в соревнования х и судействе
7.1	Товарищеские игры.	10	-	10	
7.2	Участие в соревнованиях.	4	-	4	
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	-	
	Итого по II модулю:	**76**	**14**	**62**	
	Итого по учебному году:	**144**	**22**	**122**	

Учебный план II (216 ч.) - 1 год обучения

№ п/п	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Формы аттестации/ контроля*
		всего	*теор. занятия*	*практ. занятия*	
I модуль (сентябрь – декабрь)					
1.	**Основы знаний о физической культуре и спорте**	**6**	**6**	-	Опрос
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	2	2	-	
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2	-	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	-	
2.	**Общая физическая подготовка**	**40**	-	**40**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	12	-	12	
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	12	-	12	
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	16	-	16	
3.	**Специальная физическая подготовка**	**22**	-	**22**	Выполнение нормативов по СФП
3.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	10	-	10	
3.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	12	-	12	

4.	**Основы техники игры в баскетбол**	**34**	**2**	**32**	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	28	-	28	
4.2	Передача мяча на месте и в движении.	6	2	4	
	Итого по I модулю:	**102**	**8**	**94**	
II модуль (январь – май)					
4.	**Основы техники игры в баскетбол**	**54**	**4**	**50**	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.2	Передача мяча на месте и в движении.	12	-	12	
4.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	22	2	20	
4.4	Ловля мяча, переводы, финты.	20	2	18	
5.	**Тактика игры в баскетбол**	**30**	**4**	**26**	Выполнение нормативов по тактической подготовке
5.1	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.	12	2	10	
5.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	2	10	
5.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	6	-	6	
6.	**Правила игры и судейства**	**6**	**6**	**-**	Опрос
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6	6	-	
7.	**Контрольные игры и соревнования**	**24**	**2**	**22**	Участие в соревнования х и судействе
7.1	Товарищеские игры.	14	-	14	
7.2	Участие в соревнованиях.	8	-	8	
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2		
	Итого по II модулю:	**114**	**16**	**98**	
	Итого по учебному году:	**216**	**24**	**192**	

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Формы аттестации/ контроля*
		всего	*теор. занятия*	*практ. занятия*	
I модуль (сентябрь – декабрь)					
1.	**Основы знаний о физической культуре и спорте.**	**6**	**6**	**-**	Опрос
1.1	Основы здорового образа жизни.	2	2	-	
1.2	Дозирование физических нагрузок.	2	2	-	
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	2	2	-	
2.	**Общая физическая подготовка.**	**40**	**-**	**40**	Выполнение

2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	12	-	12	нормативов по ОФП
2.2	Челночный бег.	12	-	12	
2.3	Упражнения на тренажёрах.	16	-	16	
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**22**	-	**22**	Выполнение нормативов по СФП
3.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	10	-	10	
3.2	Ловля высоко летящего мяча.	12	-	12	
4.	**Основы техники игры в баскетбол**	**34**	**2**	**32**	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	28	-	28	
4.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении.	6	2	4	
	Итого по I модулю:	**102**	**8**	**94**	
II модуль (январь – май)					
4.	**Основы техники игры в баскетбол.**	**54**	**4**	**50**	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении.	10	-	10	
4.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	24	2	22	
4.4	Ловля мяча, переводы, финты.	20	2	18	
5.	**Тактика игры в баскетбол.**	**30**	**4**	**26**	Выполнение нормативов по тактической подготовке
5.1	Тактика прессинга на стороне противника.	12	2	10	
5.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	2	10	
5.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	6	-	6	
6.	**Правила игры и судейства.**	**6**	**6**	**-**	Опрос
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	6	6	-	
7.	**Контрольные игры и соревнования.**	**24**	**2**	**22**	Участие в соревнования х и судействе
7.1	Товарищеские игры.	14	-	14	
7.2	Участие в соревнованиях.	8	-	8	
7.3	Разбор проведённых игр.	2	2	-	
	Итого по II модулю:	**114**	**16**	**98**	
	Итого по учебному году:	**216**	**24**	**192**	

Учебный план 3-й год обучения

№	*Раздел, тема*	*Количество часов*	*Формы*

п/п		*всего*	*теор. занятия*	*практ. занятия*	*аттестации/ контроля*
I модуль (сентябрь – декабрь)					
1.	**Основы знаний о физической культуре и спорте.**	**4**	**4**	-	Опрос
1.1	Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.	2	2	-	
1.2	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств.	2	2	-	
2.	**Общая физическая подготовка.**	**32**	-	**32**	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	4	-	4	
2.2	Беговые упражнения.	4	-	4	
2.3	Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.	4	-	4	
2.4	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	6	-	6	
2.5	Комбинированные упражнения.	4	-	4	
2.6	Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м	6	-	6	
2.7	Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».	4	-	4	
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**34**	-	**34**	Выполнение нормативов по СФП
3.1	Подготовительные упражнения для рук.	8	-	8	
3.2	Подготовительные упражнения для ног.	8	-	8	
3.3	Упражнения для координации движений.	8	-	8	
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости.	10	-	10	
4.	**Основы техники игры в баскетбол.**	**32**	**4**	**28**	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	8	1	7	
4.2	Ловля и передачи мяча.	8	1	7	
4.3	Обводка соперника.	10	-	10	
4.4	Броски мяча в кольцо.	4	-	4	
4.5	Обучение броску крюком.	2	2	-	
	Итого по I модулю:	**102**	**8**	**94**	
II модуль (январь – май)					
4.	**Основы техники игры в баскетбол.**	**6**	**-**	**6**	Выполнение нормативов
4.5	Обучение броску крюком.	6	-	6	
5.	**Тактика игры в баскетбол.**	**36**	**6**	**30**	Выполнение

5.1	Тактика прессинга на стороне противника.	12	2	10	нормативов по тактической подготовке
5.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	12	2	10	
5.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	12	2	10	
6.	**Правила игры и судейства.**	**4**	**4**	-	Опрос
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	4	4	-	
7.	**Игровая подготовка.**	**32**	**2**	**30**	Учебная игра, соревнование
7.1	Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.	12	2	10	
7.2	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.	10	-	10	
7.3	Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях	10	-	10	
8.	**Контрольные игры и соревнования.**	**36**	**2**	**34**	Участие в соревнования х и судействе
8.1	Товарищеские игры.	18	-	18	
8.2	Участие в соревнованиях.	16	-	16	
8.3	Разбор проведённых игр.	2	2	-	
	Итого по II модулю:	**114**	**14**	**100**	
	Итого по учебному году:	**216**	**22**	**194**	

Учебный план 4-й год обучения

№ п/п	*Раздел, тема*	*Количество часов*			*Формы аттестации/ контроля*
		всего	*теор. занятия*	*практ. занятия*	
I модуль (август – декабрь)					
1.	**Теоретическая подготовка.**	**4**	**4**	-	Опрос
1.1	Влияние занятий физическими упражнениями и баскетболом на нервную систему и обмен веществ.	2	2	-	
1.2	Гигиена. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	2	2	-	
2.	**Общая физическая подготовка.**	**26**	-	**26**	Выполнение нормативов по ОФП
3.	**Специальная физическая подготовка.**	**30**	-	**30**	Выполнение

3.1	Упражнения для развития быстроты.	6	-	6	нормативов по СФП
3.2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	6	-	6	
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости.	6	-	6	
3.4	Упражнения для воспитания специфической координации.	6	-	6	
3.5	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.	6	-	6	
4.	**Техническая подготовка.**	**54**	**-**	**54**	Выполнение нормативов по технической подготовке
4.1	Техника передвижения.	12	-	12	
4.2	Техника владения мячом.	14	-	14	
5.	**Техника защиты.**				
5.1	Техника передвижения.	12	-	12	
5.2	Техника овладения мячом.	16	-	16	
	Итого по I модулю:	**114**	**4**	**110**	
II модуль (январь – июнь)					
6.	**Тактическая подготовка.**	**88**	**-**	**88**	Выполнение нормативов по тактической подготовке
6.1	**Тактика нападения.**				
	- индивидуальные действия.	10	-	10	
	- групповые действия.	10	-	10	
	- командные действия.	22	-	22	
6.2	**Тактика защиты.**				
	- индивидуальные действия.	12	-	12	
	- групповые действия.	12	-	12	
	- командные действия.	22	-	22	
7.	**Интегральная подготовка.**	**38**	**-**	**38**	Учебная игра, соревнование
8.	**Инструкторско-судейская практика.**	**12**	-	**12**	Участие в соревнования х и судействе
	Итого по II модулю:	**138**	**-**	**138**	
	Итого по учебному году:	**252**	**4**	**248**	

Содержание учебного плана
1-й год обучения

Тема 1: Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Практика*:* (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

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, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

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. Упражнения на гимнастической стенке. 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 за лидером (более быстрый спортсмен). 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. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. 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.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

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 50м). 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).

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 кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега.

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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх 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.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по СФП.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка баскетболиста. Передача мяча на месте и в движении, броски в кольцо с места, в движении, после остановки, ловля мяча, переводы, финты.

Практика:

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Тактическая подготовка баскетболиста. Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите и нападении.

Практика: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Форма контроля: выполнение нормативов по тактической подготовке.

Тема 6: Правила игры и судейство

Теория: Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 7: Контрольные игры и соревнования

Теория: Разбор проведённых игр. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.

Форма контроля: участие в соревнованиях и судействе.

Содержание учебного плана
2-й год обучения

Тема 1: Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: инструктаж по ТБ. Основы здорового образа жизни. Дозирование физических нагрузок. Способы восстановления после физической нагрузки.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

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, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

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. Упражнения на гимнастической стенке. 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 за лидером (более быстрый спортсмен). 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. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. 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.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

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 50м). 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).

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 кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега.

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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх 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.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по СФП.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка баскетболиста. Передача мяча на месте и в движении, броски в кольцо с места, в движении, после остановки, ловля мяча, переводы, финты.

Практика:

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.
2.4. Передача одной рукой от плеча.
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.6. То же после ведения мяча.
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
2.10. То же в движении.
2.11. Ловля мяча после полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. То же с изменением направления и скорости.
3.5. То же с изменением высоты отскока.
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
4.9. В прыжке одной рукой с места.
4.10. Штрафной.
4.11. Двумя руками снизу в движении.
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.13. В прыжке со средней дистанции.
4.14. В прыжке с дальней дистанции.
4.15. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Тактическая подготовка баскетболиста. Тактика прессинга на стороне противника. Тактические действия при игре в защите и нападении.

Практика:

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Форма контроля: выполнение нормативов по тактической подготовке.

Тема 6: Правила игры и судейство

Теория: Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 7: Контрольные игры и соревнования

Теория: Разбор проведённых игр. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.

Форма контроля: участие в соревнованиях и судействе.

Содержание учебного плана
3-й год обучения

Тема 1: Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: инструктаж по ТБ. Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины. Планирование и контроль спортивной подготовки. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

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, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками.

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. Упражнения на гимнастической стенке. 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 за лидером (более быстрый спортсмен). 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. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

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 50м). 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).

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 кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега.

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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх 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.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по СФП.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка баскетболиста. Передача мяча на месте и в движении, броски в кольцо с места, в движении, после остановки, ловля мяча, переводы, финты.

Практика:

1. Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

2. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

3. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

4. Скрытые передачи.

5. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

6. Перевод под ногой, за спиной.

7. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

8. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

9. Обучение броску крюком.

10. Разноудаленные броски с места и в движении.

11. Обучение технике трехочкового броска.

12. Дальнейшее обучение штрафному броску.

13. Бросок в прыжке одной рукой.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Тема 5: Тактическая подготовка

Теория: Тактическая подготовка баскетболиста. Тактика прессинга на стороне противника. Тактические действия при игре в защите и нападении.

Практика:

1. Нападение

1.1. Командная атака кольца противника.

1.2. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

1.3. Наведение.

1.4. Треугольник, тройка.

1.5. Малая восьмерка.

1.6. Скрестный выход.

1.7. Сдвоенный заслон.

1.8. Система быстрого прорыва.

1.9. Система эшелонированного прорыва.

1.10. Система нападения через центрового.

2. Защита

2.1. Противодействие атаки кольца.

2.2. Подстраховка.

2.3. Переключение.
2.4. Проскальзывание.
2.5. Групповой отбор мяча.
2.6. Система личной защиты.
2.7. Система зонной защиты.
2.8. Система смешанной защиты.
2.9. Система личного прессинга.
2.10. Система зонного прессинга.

Форма контроля: выполнение нормативов по тактической подготовке.

Тема 6: Правила игры и судейство

Теория: Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Роли инструктора, помощника педагога для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 7: Игровая подготовка

Теория: Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Практика: Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Форма контроля: учебная игра, соревнование.

Тема 8: Контрольные игры и соревнования

Теория: Разбор проведённых игр. Психологическая подготовка баскетболиста.

Практика: Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведённых игр.

Форма контроля: участие в соревнованиях и судействе.

Содержание учебного плана
4-й год обучения

Тема 1: Теоретическая подготовка.

Теория: инструктаж по ТБ. Влияние занятий физическими упражнениями и баскетболом на нервную систему и обмен веществ. Гигиена. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Форма контроля: опрос.

Тема 2: Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуально и в парах. Упражнения с набивными мячами, палками, гантелями. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения. Группировки, перекаты. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок. Мосты с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону с места и с разбега.

Легкоатлетические упражнения.

Бег. Бег с ускорениями. Низкий старт и стартовый разбег. Бег 60 метров с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой и кросс.

Прыжки. Прыжки в высоту, в длину с места, с разбега, на одной, на двух ногах, с препятствиями.

Метания. Метания малого мяча.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Упражнения для развития быстроты.

– По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках с постоянным изменением длины отрезков и исходным положением.

– Бег с остановками и резкими изменениями направлений (челночный бег). То же с набивными мячами.

– Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от сигнала.

– Бег в колонну с постоянно меняющимся заданием. То же в парах, тройках.

– Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

– Прыжки толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивания, спрыгивание, подпрыгивания. Прыжки со скалкой.

– Упражнения с отягощениями.

– Упражнения с набивными мячами.

– Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости.

– Беговые, прыжковые, скоростно-силовые, специально-циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

– Многократно повторяющиеся и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двухсторонняя игра, продленная на 5-10 минут.

Упражнения для воспитания специфической координации.

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

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

– Передача мяча на быстроту, ловкость, правильность.

– Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и разновесами.

– Подвижные игры: «Ловля парами», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Вертуны», «Салки спиной к щиту», «По одному на месте». Эстафеты с прыжками, рывками, изменением направления бега.

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

– Различные упражнения для разминки кисти в лучезапястном суставе, пальцев рук.

– Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами, отталкивание от стены, от пола, в упоре лежа передвижения на руках, ходьба на руках.

– Упражнения для кистей с кистевыми эспандерами. Сжимание теннисного мяча.

– Упражнения с резиновыми амортизаторами.

– Различные передачи и ловля набивного мяча.

Форма контроля: выполнение контрольных нормативов по СФП.

Тема 4: Техническая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Техника передвижения.

Ходьба, бег из положения стойки. Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом.

1. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние (12-15 м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5 – 3м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой отскоком от пола. Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении.

2. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения мяча с отскоками и поворотами. Ведение, остановка, поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

3. Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком).

4. Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами, в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой.

5. Ловля низколетящего мяча – ведение – остановка – бросок в прыжке – добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок – финт на передачу – бросок. Движение руками на передачу вправо с выпадом одноименной ноги, резко изменить направление и передать мяч.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Тема 5: Техника защиты

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Техника передвижения.

Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнования в защитных передвижениях. «Работа ног» защитника при движении противника справа и слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом.

Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке.

Форма контроля: выполнение нормативов по технической подготовке.

Тема 6: Тактическая подготовка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Тактика нападения.

– **Индивидуальные действия**

Действия без мяча.

1. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.

2. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.

3. Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны.

Действия с мячом.

1. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действия.

2. Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линий нападения между собой.

3. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.

4. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.

5. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки.

– **Групповые действия**

1. Использование взаимодействий двух игроков «Передай мяч и выходи» и заслон между игроками передней и задней линии нападения, а также в условиях личного прессинга.

2. Взаимодействие двух игроков с наведением.

3. Взаимодействие трех игроков «тройка».

– Командные действия.

1. Распределение обязанностей и организация защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.

2. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

Тактика защиты.

– **Индивидуальные действия.**

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.

2. Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.

3. Выбор позиции для опеки нападающих в зависимости от места нахождения игрока с мячом.

4. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.

5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.

– **Групповые действия.**

1. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.

2. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).

3. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.

– **Командные действия**.

1. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.

2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.

3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры.

Форма контроля: выполнение нормативов по тактической подготовке.

Тема 7: Интегральная подготовка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам.

2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.

3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях.

4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительной время.

6. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.

7. Участие в соревнованиях.

Форма контроля: учебная игра, соревнование.

Тема 8: Инструкторско-судейская практика.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

2. Провести разминку в группе по ОФП – 1 часть тренировки.

3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов и товарища по команде.

4. Вести протокол игры.

5. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером (младшая группа).

Форма контроля: участие в соревнованиях и судействе.

1.4. Планируемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Предметные результаты после **первого года** обучения:

- сформирован стойкий интерес к занятиям баскетболом;
- всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основными техническими и тактическими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- развитие специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости);
- освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

Личностные результаты:

- сформированы потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;

- сформированы навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- содействие становлению и развитию у учащихся потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувства коллективизма, развитие лидерских качеств и честности.

Метапредметные результаты:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- сформированы у учащихся умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха во время учебно-тренированной и соревновательной деятельности.

Предметные результаты после **второго и третьего года** обучения:

- повышение общей физической подготовки с преимущественным развитием гибкости, скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений;

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- овладение всеми техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;

- освоение начальной специализации, определение игровое амплуа учащегося;

- освоение системы знаний, охватывающую философскую, социальную, естественнонаучную и психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с теоретическими, методическими и организационными основами баскетбола;

- привитие навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Личностные результаты:

- сформированы потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;

- сформированы навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;

- сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к участникам учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом;

- сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- сформировано умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- овладение умениями создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты.

Предметные результаты по окончании **четвертого** года обучения:

- знание значения занятий физической культуры и спорта для обеспечения высокого качества жизни, знание этических вопросов спорта;

- укрепление здоровья учащихся, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к появлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий баскетболом;

- углубленное изучение, совершенствование техники и тактики избранного вида спорта «баскетбол»;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Личностные результаты:

- формирование потребности учащихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к участникам учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и педагогом;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- овладение умениями создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- сформированы умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, разрешать конфликты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» на 2023/2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	31.05.	36	72	144	2 раза в неделю
1 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
2 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
3 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю
4 год	01.09.	31.05.	36	108	216	3 раза в неделю

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях (приведённый в таблице список соревнований является ориентировочным и может подлежать уточнению и дополнению).

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Открытый турнир по баскетболу 3×3 в рамках спортивных игр «Страна чемпионов», посвященных Дню города	Сентябрь	В.Т. Двужилов
2.	Открытый турнир «Энергетик-баскет» по баскетболу	Сентябрь	В.Т. Двужилов
3.	Первенство Южного и Северо-Кавказского ФО по баскетболу	Сентябрь - май	В.Т. Двужилов
4.	Межрегиональный турнир по баскетболу, посвящённый памяти детского тренера Юрия Ветютнева.	Октябрь	В.Т. Двужилов
5.	Открытый турнир по баскетболу РОО «Федерация баскетбола города Москвы» среди команд юношей и девушек «Быстрый прорыв»	Ноябрь	В.Т. Двужилов
6.	Турнир по баскетболу среди мальчиков «Золотая осень»	Ноябрь	В.Т. Двужилов

7.	Всероссийские соревнования по баскетболу среди юношеских команд	Декабрь - апрель	В.Т. Двужилов
8.	Всероссийский турнир по баскетболу «Новогодние встречи» г. Казань	Декабрь	В.Т. Двужилов
9.	Баскетбольный турнир Кубок АО «УАПО» холдинга «Технодинамика»	Декабрь	В.Т. Двужилов
10.	Всероссийский баскетбольный турнир «Весенняя капель» Самарская обл. г. Отрадный	Март	В.Т. Двужилов
11.	Открытый турнир МБУ СШОР № 12 по баскетболу под девизом «Скажем допингу – НЕТ»	Март	В.Т. Двужилов
12.	Открытый турнир по баскетболу среди команд юношей 2009-2010 гг. р., 2010-2011 гг. р., 2011-2012 гг. р., 2013-2014 гг. р., 2014-2015 гг. р. «КУБОК ФЕДЕРАЦИИ»	Март - май	В.Т. Двужилов
13.	Открытое первенство Волгограда по баскетболу	Апрель	В.Т. Двужилов
14.	Открытое первенство Ворошиловского района г. Волгограда по баскетболу под девизом «Спорт против наркотиков»	Апрель	В.Т. Двужилов
15.	Турнир по баскетболу, посвященный «Волгоградской Весне»	Апрель	В.Т. Двужилов
16.	Всероссийский турнир по баскетболу, посвященный Дню Победы	Май	В.Т. Двужилов
17.	Открытый турнир по баскетболу 3×3, посвященного Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	Май	В.Т. Двужилов
18.	Открытый турнир Волгоградской области по баскетболу памяти Чичеровой А.К.	Май	В.Т. Двужилов

2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал и учебный кабинет.

Спортивный инвентарь и оборудование:

1. Щиты с кольцами – 4 шт.
2. Жгуты и экспандеры – 10 шт.
3. Секундомер – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 12 шт.
5. Гимнастические скамейки – 4 шт.
6. Скакалки – 10 шт.
7. Мячи набивные различной массы – 10 шт.

8. Мячи баскетбольные – 20 шт.

9. Насос ручной со штуцером – 2 шт.

10. Рулетка – 1 шт.

Техническое оснащение:

1. проектор;
2. экран;
3. компьютер.

Информационное обеспечение:

1. https://www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта РФ.
2. https://edu.gov.ru/ - сайт Министерства просвещения РФ.
3. http://www.kes-basket.ru/ - Школьная баскетбольная лига «КЭС-БАСКЕТ»
4. https://russiabasket.ru/ - Российская федерация баскетбола.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений; учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения, фото, свидетельство (сертификат), отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: результативность товарищеских игр и соревнований; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники; открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Общая физическая подготовка

1. Бег 600 м. выполняется с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места. Каждый испытуемый имеет две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

1. Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Высота подскока. Предварительно замеряется длина тела учащегося с вверх вытянутой рукой. Затем учащийся выпрыгивает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленную на стене или баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой подскока и роста учащегося. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. 40-секундный челночный бег. Учащийся последовательно, без пауз, бегает от одной лицевой линии площадки игрового поля к другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Фиксируется количество пройденных дистанций.

Техническая подготовка.

1. Передвижение в защитной стойке. Учащийся находится за лицевой линией. По сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняется рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время. Каждый испытуемый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

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

Для групп 1-4-го г.о. – задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

Штрафные броски. Учащийся выполняет 7 серий по 3 броска (21 бросок). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска учащийся сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается % попадания.

Дистанционные броски. Для групп 1-4-го г.о.: учащийся выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза туда и обратно. Фиксируется количество попаданий. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество бросков и очков.

Передача мяча. Учащийся стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1

левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. После передачи мяча от помощника № 3 учащийся выполняет атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Для групп 1-4-го г.о. – задание выполняет 2 дистанции (4 броска), передачи выполняются рукой от плеча. Фиксируется время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек.

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный (описание, разъяснение, рассказ, разбор, указание); наглядный (показ упражнений и техники приемов, демонстрация, жестикуляция); практический (упражнения метод разучивания по частям, соревновательный); игровой, методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Картотека упражнений по баскетболу (карточки).
2. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
3. Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
4. «Правила игры в баскетбол».
5. Видеозаписи выступлений обучающихся.
6. «Правила судейства в баскетболе».
7. Регламент проведения турниров по баскетболу различных уровней.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

Алгоритм учебного занятия:

Структура типового занятия включает следующие части:

1. Организационный момент. Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.

2. Подготовительная часть (направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения).

3. Основная часть (содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики).

4. Заключительная часть (направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения).

5. Подведение итогов занятия (построение, оценка выполнения упражнений, рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2007. 100 с.

2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. М.: ФиС, 1999г. 256 с.

3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ. М.: АСТ: Астрель, 2006. 211 с.

4. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. М.: Эксмо, 2015. 288 с.

5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агентство «ФАИ», 1999г. 224 с.

6. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. М.: Физкультура и спорт, 2014. 176 с.

7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г. 62 с.

8. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. М.: Спорт, 2016. 823 с.

9. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. М.: Физкультура и спорт, 2015. 176 с.

10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. СПБ., Изд-во Олимп, 2007г. 134 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. М.: Молодая Гвардия, 2018. 320 с.
2. Баскетбол / Учебник для ИФК. М.: ФиС, 1976, 1990.
3. Баскетбол/ Учебник для ИФК под ред. Семашко Н.В. М.: ФиС, 1976.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов. М.: ФиС, 1972.
5. Давыдов М. Судейство в баскетболе. М.: ФиС, 1972, 1982.
6. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол. Концепции и анализ. М.: ФиС, 1975.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение. М.: ФиС, 1971, 1972.
8. Нортон Б. Упражнения в баскетболе. М.: ФиС, 1972.
9. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: ФиС, 1973.
10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 1967.
11. Уилкс Г. Стратегия и тактика баскетбола. М.: ФиС, 1968.

Литература для учащихся:

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков». М.: Сортэл, 2002.
2. Джерри В., Мейер Д. «Баскетбол. Навыки и упражнения». М.: АСТ, 2006.
3. Костикова Л.В. «Баскетбол. Азбука спорта». М.: ФиС, 2002.
4. Леонов А.Д., Малый А.А. «Баскетбол. Книга для учащихся» Киев: 1989.

Литература для родителей:

1. Гатмен Б., Финнеган Т. «Все о тренировке юного баскетболиста». М.: АСТ, 2007.
2. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов». Москва: 2003.
3. Чернова Е.А. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов». Москва: 2001.

3. Приложение

Приложение 1

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки кружка «Баскетбол» для 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места	Мальчики Девочки	120 95	125 100	130 110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики Девочки	14 11	18 13	22 15
Бег 20 м., с	Мальчики Девочки	5,9 6,0	5,6 5,8	5,3 5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики Девочки	80 70	90 80	100 90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики Девочки	1,32 1,48	1,25 1,35	1,18 1,22
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики Девочки	16,0 13,9	14,0 12,7	12,0 11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики Девочки	17,7 18,0	16,8 17,1	15,9 16,2
Передачи мяча, с., поподания	Мальчики Девочки	17,9 17,2	17,2 16,6	16,5 16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики Девочки	15 15	22 22	32 32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке кружка «Баскетбол» для учебно-тренировочных групп 2 и 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места	Мальчики Девочки	120 115	135 130	150 145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики Девочки	11 9	18 16	25 23
Бег 20 м., с	Мальчики Девочки	5,5	5,0 5,3	4,5 4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. вметрах	Мальчики Девочки	100 90	110 100	120 110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики Девочки	1,25 1,40	1,20 1,30	1,15 1,20

Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики Девочки	13,0 13,2	12,0 12,2	11,5 11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики Девочки	16,5 17,2	16,0 16,5	15,5 16,0
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики Девочки	15,9 16,2	15,2 15,6	15,0 15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики Девочки	15 10	20 15	25 20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке кружка «Баскетбол» для учебно-тренировочных групп 4, 5 и 6-го года обучения

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы ***(на начало года)***								
		«3» балла			«4» балла			«5» баллов		
		4	5	6	4	5	6	4	5	6
Раздел «Физическая подготовленность»										
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43
	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4.2.	4,0	4,2	3.8.	3.7.	4,0	3.6.	3.5.
	Девочки	4,7	4.6.	4.5.	4,5	4.3.	4.2.	4,3	4.1.	4.0.
Раздел «Техническая подготовленность»										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11.0.	10.6	11,0	10.7.	10.3	10,7	10.2.	10.0.
	Девочки	11,7	11.5.	11,0	11,2	11.2.	10.7.	11,0	10.5.	10.3.
Скоростное ведениемяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14.6.	14.4.	14,6	14.0.	13.8.	14,0	13.7.	13.4.
	Девочки	15,8	15,5.	15,2.	15,5	15.0.	14.6.	15,0	14.2.	14.0.
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14,8	14.5.	14.2	14,5	14,0.	13.5.	14,0	13.5.	12.9.
	Девочки	15,3	14.9.	14.5.	14,9	14.3.	13.7.	14,3	13.8.	13.5.
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170
	Мальчики	2.40,0	2.28.7.	2,18.4.	2.24,8	2.15.2.	2,06.6.	2.10,1	2.05.0.	2.00.8.
	Девочки	2.51,0	2.40.6.	2.34.1.	2.40,5	2.30.4.	2.20.7.	2.28,3	2.20.0.	2.12.7.

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

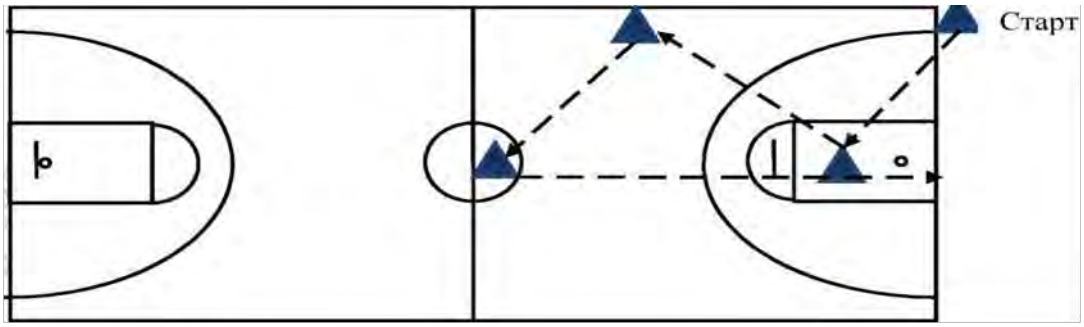
Приложение 2

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп Одинаковое задание.

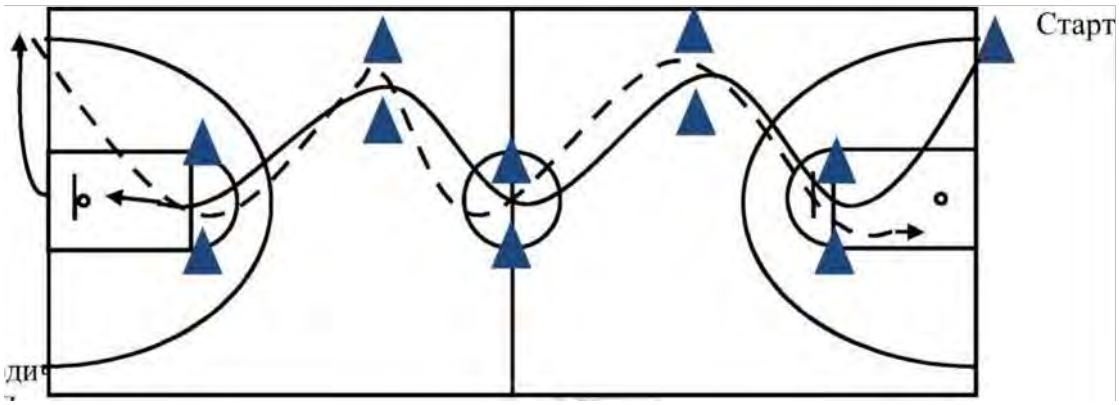
Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.



2) для УТГ

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

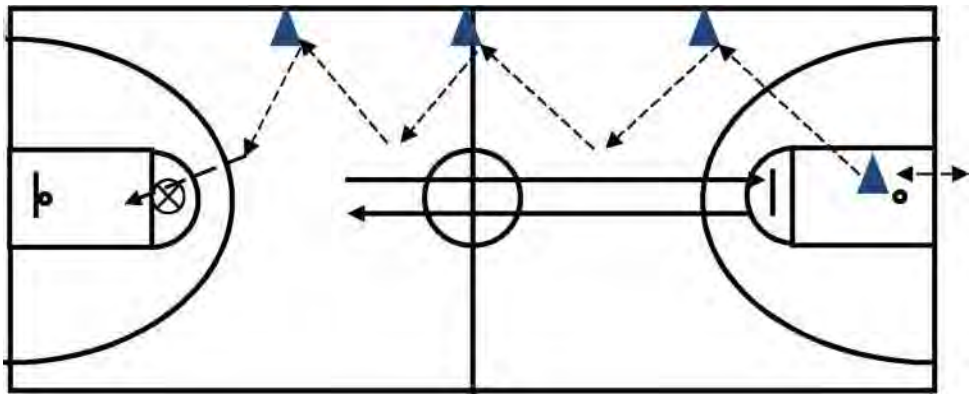
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25м. + 4поп. = 21м.]

3. Передача мяча

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

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



1) для ГНП

передачи выполняются в 200 см от стены, в квадрат 50Х50 см., расположенном на высоте 120 см.

2) для УТГ

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

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30м. + 2поп. = 28м.]

4. Броски с дистанции

Для ГНП

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой. Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно - неудовлетворительно).

Для УТГ

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

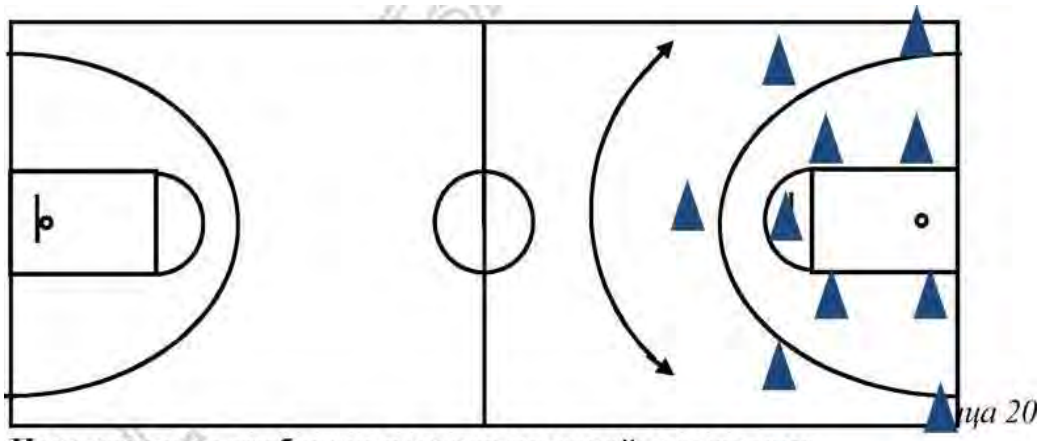


Рис. 20

Нормативные требования по технической подготовке

Последовательность обучения техническим приемам.

Большинство упражнений, используемых при формировании техники довольно сложны, а для большинства и не знакомы. Необходим правильный показ. Практика показывает, что одноразовая демонстрация изучаемого элемента недостаточна. При начальном изучении нельзя допустить элемент соревнования среди обучающихся, так как это может привести к ошибкам в технике. Многие движения необходимо начинать изучать без мяча. Например, такие элементы как бросок, передача мяча, повороты. Нельзя проводить обучение в конце занятия или после упражнений требующих значительного напряжения мышечных усилий и внимания. Применение игр и эстафет с использованием ранее изученных элементов позволит глубже закрепить пройденный материал. Успешное применение различных методических приемов и рациональных способов организации позволит решать основные задачи: повысить качество обучения и достичь оптимальной физической нагрузки на занятии.

Одним из приемов обучения является выделение основы технического приема или тактического действия. Основой может служить как часть двигательного действия, так и одна из его биомеханических характеристик. Например, в передаче мяча основой будет являться положение рук на мяче, в броске базовым элементом будет служить положение ног и локтя под мячом. В тактических взаимодействиях основой должны служить действия,

определяющие успешность всего выполнения в целом. Такие базовые элементы необходимо выделять и изучать в первую очередь и на них концентрировать внимание группы. К другим частям двигательного действия можно приступать в зависимости от времени, отданному на обучение данному элементу. Далее необходимо разучивать согласование отдельных частей движения.

Достижение запланированных результатов во многом зависит от подбора подводящих и специальных упражнений, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Также в процессе закрепления пройденного материала необходимо использование большого объема упражнений соревновательного характера.

Важно, чтобы при изучении нового материала не пересекались между собой действия в нападении и защите. Обучающийся должен научиться четко разделять не только эти понятия, но и сами действия.

При совершенствовании, естественно, необходимо сочетание разнообразных задач и большое внимание уделять интегральной подготовке.

В зависимости от условий работы можно подобрать разнообразные упражнения и эстафеты для овладения техническими приемами и применения их на большой скорости.

Последовательность обучения технике передвижений в защитной стойке.

Базовым элементом для перемещений, как нападающего, так и защитника, является положение в стойке на полусогнутых ногах и постоянное сохранение равновесия. Защитники тренируют передвижения приставными шагами из положения спиной вперед и боком, а нападающие совершенствуют изменения направления и скорости при передвижении лицом вперед. Важно, чтобы при передвижении приставными шагами игрок не скрещивал ноги и не делал волнообразных движений вверх (не подпрыгивал).

1. Передвижение в защитной стойке приставными шагами левым и правым боком.

2. Передвижение в защитной стойке вперед и назад.

3. Передвижение в защитной стойке по заданию. Реакция на звуковой и зрительный сигнал преподавателя.

4. Упражнение "зеркало". Повторение действий партнера.

5. Выполнение передвижений в защитной стойке с совмещением изученных передвижений.

6. Выполнение защитных передвижений до и после различных защитных действий.

Примерные упражнения.

- Бег по всей длине зала на полусогнутых ногах со скользящим касанием одной рукой пола, а затем двумя руками.

- Обегание кругов с касанием рукой линии круга.

Последовательность обучения технике остановки в два шага и прыжком.

Базовым элементом здесь будет положение на согнутых ногах и расположение веса тела при остановке на сзади стоящей ноге. В момент выполнения остановки необходимо погасить силу инерции и занять положение, из которого будет возможность стартовать в любом направлении.

1. Изучение техники остановки без мяча.
2. Выполнение остановки по сигналу.
3. Остановка после ловли мяча.
4. Изучение остановки по окончании ведения.

Примерные упражнения:

- Поочередно в шеренге выполнить прыжком на месте стойку с выставленной вперед ногой, присесть на сзади стоящей ноге и коснуться рукой пола возле нее. Тоже на другой ноге.

- Тоже, но при движениях в колонах по залу.

- Двигаясь в колоннах выполняя остановки по зрительным и звуковым сигналам.

Последовательность обучения технике поворотов.

1. Выполнение поворотов без мяча.
2. Выполнение поворотов с мячом.
3. Выполнение поворотов с мячом, укрывая его от пассивного защитника.
4. То же, но против активного защитника.
5. Выполнение поворотов после ловли и остановок по окончания ведения.

Последовательность обучения технике передачи мяча.

1. Ловля и передача мяча на месте.
2. Передача и ловля мяча на месте, но в момент ловли перенос веса тела на сзади стоящую ногу и в момент передачи перенос веса тела на впереди стоящую ногу.
3. Передача мяча в сторону.
4. То же, но только с шагом впереди в сторону выполняемой передачи.
5. Последующие движение игрока в сторону выполняемой передачи.
6. Движение игрока в противоположную сторону выполняемой передачи.
7. Передача мяча игроку, двигающемуся на встречу.
8. Передача мяча игроками, двигающимися навстречу.
9. Передача мяча игроками, двигающимися параллельно.

10. Передача мяча с пассивным сопротивлением и с активным сопротивлением на месте и в движении.

Базовым элементом во время обучения передаче и ловле мяча является положение рук на мяче, при котором кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Ладони мяча не касаются. Касание идет только пальцами и мозолями. Мяч посылают вперед за счет выпрямления рук с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Примерные упражнения для развития "выстреливающего" движения при передаче.

Сжав руки перед грудью пальцами вперед, выбросить кисти вперед, как бы "выстрелив" ими.

Игроки стоят в парах и "стреляют" мячами друг в друга. В движении участвуют только кисти.

Последовательность обучения технике броска мяча в движении с двух шагов.

Основным элементом является согласование приведения мяча в исходное положение для броска с двухшажным ритмом. Этот элемент чаще всего применяется при стремительных проходах к щиту. Игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой ногой и отталкивается вверх вперед. При этом, стараясь приземлиться не за щитом, чтобы поучаствовать за отскок мяча в случае промаха.

1. Построение во встречных колоннах с водящим посередине, который на вытянутых руках в стороны держит по мячу. Игроки с двух сторон двигаются шагом, поравнявшись с ведущим, берут мяч вытянутыми руками в сторону под одноименною ногу и выполняя двухшажный ритм, передают его во встречную колонну. Передав мяч в колонну напротив броском, уходят вслед за мячом в конец колонны. Направляющие, перебегая во встречные колонны, возвращают мяч на руки водящего. После запланированного выполнения колонны меняются местами, чтобы отработать прием мяча под другую ногу.

2. Тоже, но в ускоренном темпе.

3. Упр. №1, но водящий стоит на границе 3-х секундной зоны и держит только один мяч. На правой стороне площадки игроки снимают мяч с руки водящего под правую ногу и, выполняя двухшажный ритм, отталкиваются для броска в корзину с левой ноги. На левой стороне площадки игроки берут мяч под левую ногу, отталкиваясь в момент броска правой ногой.

4. То же, но на границе 3-х секундной зоны на полу лежит мяч. Игроки, поравнявшись с мячом, подбирают его под правую ногу на правой стороне и

под левую ногу на левой стороне площадки. Заканчивая движение двухшажным ритмом, атакуют кольцо с отскоком от щита.

5. "Веревочка". С обеих сторон кольца выстраиваются две колонны на границе 3-х очковой линии. Из правой колонны направляющий начинает ведение мяча правой рукой под левую ногу и заканчивает выполнение атакой корзины в движении с двух шагов. Двухшажный ритм заканчивается отталкиванием с левой ноги. Бросок выполняется правой рукой, дальней от защитника. Игрок из противоположной колонны подбирает мяч и передает его снова в колонну, из которой началось выполнение упражнения и занимает место в конце этой колонны. По истечении заданного времени или количества повторений упражнение начинается с левой стороны, но в зеркальном исполнении.

6. Расстановка та же. Броски в движении после передачи мяча из углов площадки. Пасующий уходит в конец колонны, выполнявший бросок подбирает мяч и занимает место в углу площадки. Броски можно выполнять с двух сторон.

Упражнение, способствующее закреплению двухшажного ритма.

"Баскетбольные салки"

Двое водящих за счет передач мяча стараются догнать одного из игроков и запятнать его, не выпуская мяча из рук. При передаче мяча в движении игроки используют двухшажный ритм. Осаленный игрок присоединяется к водящим. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не будет осален.

Последовательность обучения технике броска мяча в прыжке.

Базовым элементом при обучении броскам является положение ног и рук перед броском (локоть бросающей руки расположен под мячом). После броска должно присутствовать "законченное" движение кистью. Кисть при выпрямленной руке будет смотреть вниз, напоминающее "гуся" (закрытая кисть). При броске движение туловища идет строго вверх. Броски с отклонением достаточно сложный элемент и приступать к его выполнению можно только при условии хорошо наработанной техники броска в прыжке.

Способов выполнения броска довольно много, в данной брошюре рекомендовано начинать изучение броска одной рукой от головы (сверху). Мяч выносится перед собой сильнейшей рукой в одноименной стойке на уровень чуть выше лба. После разгибания ног идет плавное разгибание руки. Вторая рука придерживает мяч сбоку. Законченное движение выполняет только одна рука.

1. Имитация броска. Выполнение движения без мяча.

2. То же, но в прыжке.

3. Построение в две шеренги лицом друг к другу. Броски в парах без прыжка (штрафной бросок). Все внимание на технику выполнения.

4. То же, но в прыжке.

5. Построение в 3 колонны перед каждым кольцом на расстояние не далее 3-х метров. Броски без отскока от щита.

6. Бросок мяча после окончания ведения.

7. Игрок в движении принимает передачу, выполняет остановку и бросок в прыжке.

8. Выполнение броска в прыжке с пассивным защитником.

9. Выполнение броска в прыжке с активным защитником.

Примерные упражнения.

- Штрафной бросок на выполнение наибольшего количества забитых мячей подряд.

- Бросок мяча в прыжке за минуту. Бросок выполняется с близкой, средней и дальней дистанции. В парах.

- Броски в парах с заданных точек в радиусе 4-5 метров от кольца. Каждый игрок должен забить по два мяча подряд с каждой точки. Выигрывает та пара, которая справиться с заданием быстрее остальных. Необходимо пройти от 3-х до 6-и точек.

- Броски с 2-х метров от кольца. Каждый игрок должен забить с каждой точки по 10 мячей. Мяч не должен касаться дужки кольца. 3 точки.

Последовательность обучения технике ведения мяча с изменением направления и скорости.

Прежде чем приступить к обучению технике ведения мяча необходимо изменение направления и скорости разучивать отдельно от ведения. Основой в обучении данному элементу будет изменение частоты движения рук и ног.

1. Построение в парах лицом друг к другу. Изменение скорости работы ног, рук по заданию преподавателя, затем по действию партнера, напротив.

2. Построение в 2-х колоннах по лицевой линии. Направляющие колонн, двигаясь к противоположной лицевой линии, произвольно меняют скорость и направление бега. Каждая колонна выполняет задание на своей половине площадки.

3. То же, но на каждой половине 2 колонны. Один из игроков задает темп и направление движения, второй, находясь в метре от подопечного, старается повторить все его действия.

4. Ведение на месте с переводом мяча с руки на руку, изменяя высоту, скорость и направление отскока.

5. То же, но в движении.

6. Ведение с обводкой кругов. Ведение выполнять дальней рукой.

7. Салки с ведением в группах из 3-5 человек. Водящий с мячом пытается осалить всех игроков группы. Мячи могут иметь все участники.

8. Ведение мяча к противоположной лицевой линии, укрывая его от пассивного, а затем активного защитника.

Примерные упражнения для отработки дриблинга.

- "Восьмерка" между ногами. Как в одну, так и в другую сторону. Мяч пола не касается.

- Смена положений рук на мяче. Мяч "висит" между голеней. Правая рука придерживает мяч спереди - левая сзади. При смене положение рук меняется. Мяч не должен падать на пол.

- Сед на полу, ноги врозь. Два удара мячом справа, между ног, перевести его на левую руку. Два удара мячом слева, между ног, перевести его на правую руку.

- Ведение мяча стоя на месте. Выполнить сед на пол, не прекращая дриблинга, затем встать.

- Перевод мяча по "восьмерке" (дриблинг) между ног сначала в одну сторону, затем в другую.

- Перевод мяча справа налево за спиной.

- Выполнять ведение на месте двумя мячами одновременно.

- То же, но меняя темп и высоту отскока.

- Ведение двух мячей, меняя скорость и направление движения.

Индивидуальные защитные действия:

Вырывание и выбивание мяча.

Базовым элементом при вырывании мяча является активный поворот туловища. В начальной фазе обучения все действия противника, препятствующего вырыванию и выбиванию, должны бать пассивны. Мяч необходимо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

1. Построение в парах. Первый игрок захватывает мяч из рук второго и с поворотом туловища вырывает его. Игроки меняются ролями.

2. То же, но игрок, владеющий мячом, выполняет повороты на месте.

3. Защитник пытается захватить мяч у нападающего приземляющегося после подбора мяча на щите.

Для выбивания необходим короткий удар по мячу. Желательно, чтобы он был направлен снизу-вверх. Доступнее всего выбивать мяч в момент ловли. Наиболее эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося противника, который не принял мер предосторожности для укрывания мяча. Выбивание при ведении мяча более сложный элемент и при неудаче выполнения чреват проигрышем защитной позиции. Основным аспектом при изучении этого

элемента является поддержание центра тяжести в момент выполнения приема. В противном случае, когда центр тяжести смещается вперед (имеется ввиду излишнего наклона к мячу), восстановить правильную защитную позицию очень сложно.

1. Построение в парах. Выбивание мяча у игрока, держащего мяч перед собой. Затем игрок, владеющий мячом, перемещает кисти вперед-назад, вниз и вверх.

2. То же, но игрок с мячом выполняет повороты на месте.

3. Игроки стоят в парах у щита. Владеющий мячом имитирует подбор мяча на щите и опускает его вниз, не укрывая (что, естественно, в игровой ситуации является грубейшей ошибкой). В момент приземления второй игрок пытается выбить мяч коротким ударом снизу.

Перехват мяча.

Положительный результат в попытке перехвата мяча зависит от своевременности и быстроты действий защитника. Если же нападающий ждет передачи на месте, не выходя навстречу мячу, то перехватить его наиболее доступно. Опытные защитники стараются "усыпить" внимание нападающего своим нежеланием перехвата и, в момент передачи, рывком овладевают мячом.

1. Передачи в тройках. Игроки располагаются на границе кругов. Защитник внутри круга старается перехватить мяч.

- Передачу осуществлять без паузы, в одно касание.

- Передача выполняется только в прыжке. Приземление на пол с мячом является ошибкой.

- Выполнение передачи заданным преподавателем способом.

2. Передачи в пятерках. Стоящему рядом игроку пас отдавать нельзя.

- Передачу осуществлять без паузы, в одно касание.

- Передача выполняется только в прыжке. Приземление на пол с мячом является ошибкой.

- Выполнение передачи заданным способом.

3. "Десять передач". Игроки делятся на две команды. Игра проходит на половине площадки. При игре 3х3 поле желательно ограничить половиной волейбольной площадки. Команда, владеющая мячом, должна набрать подряд десять передач без нарушения правил. Противник активно противодействует. Можно разнообразить правила. За фол начислять, например, два штрафных очка, а команду защиты, выбившую мяч в аут поощрять передачей мяча для начала игры.

Опека игрока.

Индивидуальные действия в защите по отношению игроку с мячом и к игроку без мяча различны. На выбор положения по отношению к нападающему также могут влиять индивидуальные особенности защитника.

Имеется ввиду соотношение у нападающего и защитника скоростных, весовых и ростовых данных.

Действия защитника против нападающего с мячом.

- Не позволять нападающему занять выгодную позицию для атаки корзины.

- Заставлять нападающего перевести мяч на слабую руку и оттеснять его к ближайшей боковой линии.

- Воспрепятствовать передаче мяча лидеру соперника.

Действия защитника против нападающего без мяча.

- Не позволять нападающему занять выгодную позицию для получения мяча.

- Противодействовать передвижениям своего подопечного для взаимодействий с другими нападающими.

- Воспрепятствовать выходу под щит для борьбы за отскок после броска.

Расположение защитника по отношению к нападающему без мяча различно, в зависимости от расстояния до игрока с мячом. Если подопечный игрок располагается в одной передаче от мяча, то защитная позиция будет служить для противодействия получению мяча. При опеке игрока на слабой стороне площадки (в двух передачах от мяча) защитник располагается так, чтобы видеть и нападающего, и мяч. При этом он смещается ближе к 3-х секундной зоне, чтобы успеть подстраховать партнеров при прорыве нападающего с мячом под кольцо.

Приложение 3

Описание тестов и методика их проведения

Тест 1. ***Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2х15 м).***

По команде “На старт!” обучающиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” обучающиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. ***Челночный бег с ведением мяча 3х10.***

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. ***Штрафной бросок.***

Обучающиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Обучающиеся 5 класса выполняют бросок находясь на 50 см ближе к кольцу.

Тест 4. ***Бросок в движении.***

Обучающиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. ***Передачи мяча двумя руками от груди в стену.***

Обучающиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа обучающихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.