

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 62 г. Челябинска»
454081. г. Челябинск, ул. Кудрявцева, 79 тел/факс: 775-93-63 e-mail: 74sosh62@gmail.com

Рассмотрено на педагогическом
совете
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждаю:
Директор МАОУ
«СОШ № 62 г. Челябинска»

И.В.Власова
Приказ № 1/69
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возрастная категория обучающихся - 11-17 лет
Срок реализации программы – 5 лет

Разработчик:

Темченкова Ольга Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Челябинск

Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Главной задачей программы является развитие детского баскетбола и формирования сборной команды школьников.

Программа рассчитана на пять лет. Итогом является выполнение контрольных требований. В число контрольных нормативов введены новые нормативы, соответствующие современным представлениям об уровне технической подготовленности юных баскетболистов.

Основной показатель работы отделения по баскетболу является – выполнение программных требований по уровню подготовленности школьников, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовке (по истечению каждого года). Выполнение нормативных требований – основное условие требования к занимающимся школьникам в баскетбольной секции школы.

Программа составлена с учётом того, что ведущая тенденция пятилетней подготовки – «образовательная» и что конечная цель пятилетнего процесса – воспитание здорового, социально активного молодого человека.

Основной принцип учебно-тренировочного процесса – универсальность подготовки учащихся.

Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении пятилетнего процесса подготовки.

Программа предусматривает привлечение в группы занимающихся в возрасте 11 - 17 лет.

По основной целевой установке программа является спортивно – оздоровительной, определяет пропагандирование здорового образа жизни, физического развития и укрепление психофизического здоровья.

По направлению деятельности – ориентационно – прикладная (технологическая). В первом случае ориентирует учащихся на систематические занятия спортом. Во втором случае дает необходимые знания, формирует правильные двигательные умения и навыки в спортивной игре баскетбол и совершенствование спортивных упражнений для достижения высшего уровня в развитии двигательных способностей баскетболиста.

По уровню освоения образовательного процесса программа является углубленной, так как дает систему знаний на уровне практического применения умений в игре в баскетбол, дальнейшего расширения двигательных возможностей и совершенствования физического развития.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- «О недопустимости перегрузок обучающихся в школе» (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Программа ориентирована на учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Продолжительность обучения на учебно-тренировочном этапе 5 лет. Учебная группа формируется из юношей и девушек. В отделении по баскетболу может заниматься любой ребёнок в возрасте 11-17 лет, не имеющий медицинских противопоказаний.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Основная цель программы: создание условий для укрепления и сохранения физического здоровья детей, формирование активной жизненной позиции и потребности в физических упражнениях, формирования сборной школьников для участия в соревнованиях по баскетболу городского и краевого уровнях.

В процессе реализации целей, решаются следующие **ЗАДАЧИ:**

ОБУЧАЮЩИЕ:

- овладение приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- овладение основами тактики командных действий;
- повышение общей физической подготовленности (особенно ловкости, скоростно-силовых способностей)
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- расширение объема знаний в вопросах спортивно-этического воспитания, гигиены питания, контроля переутомления, предупреждению травматизма.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости и специальной тренировочной выносливости).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, как во время игры, так и во время тренировочного процесса);
- приобщение к соревновательной деятельности (участие в первенстве города, края)

Задачей кружка по баскетболу является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, активных граждан России. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней подготов-

ленности и укрепление здоровья учащихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе трехлетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной и игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

Выполнение поставленных задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, организация систематической воспитательной работы в духе нравственных принципов, дисциплины, привития навыков соблюдения спортивной этики, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно – тренировочного процесса.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности

Адресат программы:

обучающиеся МАОУ «СОШ № 62 г. Челябинска» в возрасте 11-17 лет.

Срок реализации программы – 5 лет.

Режим занятий – 2 часа в неделю, занятия рассчитаны на 36 недель в год, включая каникулярное время.

В данной программе представлено содержание работы на этапах:

1. Группа начальной подготовки - возрастная категория юных спортсменов (9-12 лет), занимающихся баскетболом;
2. Тренировочная группа 1 год обучения - возрастная категория юных спортсменов (12-17 лет), занимающихся баскетболом;
3. Тренировочная группа 2 год обучения - возрастная категория юных спортсменов (12-17 лет), занимающихся баскетболом;

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Принципы обучения

Применение педагогических принципов делает процесс воспитания и обучения детей и подростков более эффективным и результативным. В основу программы заложены основные принципы:

Сознательности и активности:

- сформировать у детей осмысленное отношение и стойкий интерес к общей цели и конкретным задачам;
- стимулировать сознательный контроль и анализ своих действий;
- воспитывать творческое отношение к тренировочному процессу, инициативу и самостоятельность.

Системности:

- непрерывность тренировочного процесса, оптимальное чередование нагрузок и отдыха;

- последовательность занятий и взаимосвязь между ними.

Последовательности:

- подбор упражнений для освоения от простого к сложному, увеличения объемов и интенсивности нагрузок.

Доступности и индивидуализации.

- соблюдение индивидуального подхода;
- постепенное нарастание нагрузки;
- определение количества повторений нагрузки.

Форма обучения

I. Практические занятия (тренировочные занятия):

Учебно-тренировочные занятия: направлены на расширение двигательных возможностей, овладение тактикой и совершенствование технических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей.

Контрольные испытания, тестирование: определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в учебно-воспитательный процесс.

Контрольные игры и соревнования: раскрытие креативных способностей, определение командно-личных достижений.

II. Теоретические занятия:

Расширение теоретических сведений по физической культуре и спорту, физиологии человека, гигиене, контролю и самоконтролю, предупреждению травматизма, по развитию вида спорта (баскетбол), по организации и проведению баскетбольных соревнований.

Занятия проходят по 30 - 40 минут в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса.

По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные.

Методы обучения

Для усвоения двигательных умений и навыков, совершенствования техники и тактики на занятиях необходимо использовать следующие методы обучения:

Словесный:

- объяснение, беседа, обсуждение;
- инструктирование;

- сопроводительные пояснения;
- указания и команды.

Наглядный:

- натуральная или опосредованная демонстрация упражнений;

Практический:

- изучение и овладение тактическими действиями в целом и по частям;
- совершенствование технико-тактических двигательных действий и развитие физических качеств.

Методы контроля учебно - воспитательного процесса

Оперативный контроль: опрос за состоянием занимающихся на основании их собственных показаний до, во время и после занятий об их самочувствии и наблюдение за состоянием занимающихся до, в процессе, после занятий и между занятиями.

Текущий и поэтапный контроль: наличие медицинской справки от участкового врача, прохождение медицинского контроля в учреждении и врачебно – физкультурном дис-

пансере.

Тестирование: определение уровня физической подготовленности с учетом возраста занимающихся.

Участие в контрольных играх и соревнованиях: установление задатков и возможности занимающихся, спортивные достижения.

**В учебно-тренировочном процессе обучения юного
баскетболиста ставятся следующие цели:**

I Группа начальной подготовки 11 – 12 лет:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- овладение технико-тактическими элементами в игре баскетбол;
- овладение техникой судейских жестов в игре баскетбол;
- совершенствование физического развития, преимущественно скоростных качеств и скоростно-силовых способностей, повышение функциональных возможностей;
- формирование спортивного характера, умения мобилизоваться на преодоление трудностей во время учебно-тренировочного процесса;
- приобщение школьников к соревновательной деятельности.

II Тренировочная группа 1 года обучения – 12 – 17 лет:

- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- становление технико – тактических действий в игре баскетбол;
- совершенствование основ судейства игры баскетбол;
- совершенствование физического развития, преимущественно скоростно - силовых качеств, повышение функциональных возможностей;
- формирование спортивного характера, целеустремленности, настойчивости во время учебно-тренировочного процесса;
- участие в контрольных играх и соревнованиях в составе школьных команд.

III Тренировочная группа 2 года обучения 12 – 17 лет:

- закрепление мотивации и формирование потребности в повседневных и систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование гражданской зрелости и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни;
- совершенствование технико-тактических элементов в игре баскетбол; осуществление судейства игры в баскетбол на школьном и муниципальном уровне;
- совершенствование физического развития, преимущественно развитие выносливости и силовых качеств, повышение функциональных возможностей;
- углубленная специализация игровой деятельности юных баскетболистов;
- формирование знаний о физической активности, знаний основ теории физической тренировки, знаний основ теории законов биомеханики движений, способов развития и совершенствования физического потенциала, знаний медико – биологических основ тренировки;
- участие в контрольных играх и соревнованиях школьного и городского уровня по баскетболу.

Поставленные цели по годам обучения предусматривают переход ребенка с одного

периода обучения на другой, обеспечивая поступательный ход его физического развития, совершенствование двигательных навыков умений техники тактики в игре баскетбол и перехода к специализированным учебно-тренировочным занятиям и занятиям теоретических основ физической тренировки.

Критерии оценки прогнозируемых результатов

1 год обучения - 11-12 лет:

- умение правильно показать технику выполнения баскетбольных элементов игры;
- знания основных правил, приемов и методов самоконтроля; разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов;
- устойчивая привычка к систематическим занятиям физическими упражнениями в различных формах;
- умение показывать судейские жесты при судействе игры баскетбол; спортивные достижения.

2-3 год обучения - 12-17 лет:

- умение технически грамотно использовать баскетбольные элементы в игре; применение знаний приемов и методов самоконтроля на учебно – тренировочных занятиях;
- разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов;
- устойчивая привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями в различных формах;
- осуществление судейства в учебных играх на учебно-тренировочных занятиях;
- спортивные достижения.

4-5 год обучения 12 - 17 лет:

- знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной подготовки;
- устойчивые знания основных правил и методов самоконтроля и применение при занятиях физическими упражнениями;
- высокий уровень физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами;
- убежденность в личной необходимости систематической физической активности и ведение здорового образа жизни;
- систематическое осуществление физической тренировки (не реже трех раз в неделю) и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности;
- осуществление судейства на школьном и муниципальном уровне в тренировочных играх в баскетбол;

В программе на протяжении всех годов обучения используется воспитательная технология **педагогика успеха**:

Её *цель*: создание условий для полноценного развития школьника за счёт удовлетворения его потребностей в самореализации и уважении.

Сущность технологии «педагогика успеха»: восхождение по лестнице достижений, обусловленной гуманистическими принципами, при наличии постоянной системы стимулирующих и направляющих подкреплений, в роли которых выступает успех. Результат: ученик, обладающий креативностью мышления, понимающий свои жизненные потребности, умеющий их реализовать и преодолевать трудности не за счёт других людей, а соответственно нравственным и социальным нормам общества, верующих в свои силы.

Физиологические особенности развития физических качеств.

В возрасте 13-14 лет наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышения уровня скоростных и скоростно-силовых способностей. Базовым элементом всего комплекса физических качеств является быстрота.

Следует уделить именно тренировке скоростных качеств в начале I года обучения и скоростно-силовых в конце II года обучения.

Основной акцент в физической подготовке ребенка должен быть сделан на использовании тех физических упражнений, которые наиболее адекватны особенностям развития двигательной функции в подростковом возрасте.

С 15 лет характерно достижение самых высоких темпов в развитии физического потенциала в целом. Отмечается наиболее интенсивный рост силовых показателей выносливости и совершенствование двигательных координаций. Следует уделить именно тренировке силовых качеств, повышение уровня выносливости и совершенствование техники выполнения физических упражнений наряду с освоением новых видов движений и действий. В этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности является углубленная специализация в избранном виде спорта в режимах высокой интенсивности.

Учебно-тематический план

1 год обучения – 11 – 12 лет

Цели:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- овладение технико-тактическими элементами в игре баскетбол;
- овладение техникой судейских жестов в игре баскетбол;
- совершенствование физического развития, преимущественно скоростных качеств и скоростно-силовых способностей, повышение функциональных возможностей;
- формирование спортивного характера, умения мобилизоваться на преодоление трудностей во время учебно-тренировочного процесса;
- приобщение школьников к соревновательной деятельности.

Прогнозируемый результат I года обучения:

В конце 1 года обучения (учебно-тренировочного этапа) занимающийся должен **знать:**

- основные правила баскетбола,
- основные судейские жесты,
- значение и роль занятий спортом в развитии школьника,
- гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях баскетбола,
- основные правила, приемы и методы самоконтроля.

уметь:

- выполнять индивидуальные технико-тактические действия,
- показывать судейские жесты при судействе тренировочных игр в баскетбол,
- провести под контролем разминку учебно-тренировочного занятия,
- провести разбор и анализ своих технико-тактических действий во время тренировочных заданий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН _ 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие (инструктаж по ТБ)	1	1	
2.	Теоретическая подготовка:	3	3	
2.1	История развития баскетбола в России		0,5	
2.2	Восстановительные мероприятия в спорте		0,5	
2.3	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви		0,5	
2.4	Основные сведения о технике игры баскетбол и о её значении		0,5	
2.5	Правила по баскетболу		0,5	
2.6	Спортивные соревнования их планирование и организация		0,5	
3.	Общая физическая подготовка	32		32
4.	Специальная физическая подготовка	6		6
5.	Техническая подготовка	6		6
6.	Тактическая подготовка	6		6
7.	Интегральная подготовка	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	6		6
9.	Контрольные испытания, тестирование	6		6
	Итого:	72	4	68

Содержание 1 года обучения

Вводное занятие

Значение занятий спортом. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятия на стадионе и в спортивном зале.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в России.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Восстановительные мероприятия в спорте.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры баскетбол и её значение для роста спортивного мастерства.

Правила по баскетболу

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования их планирование, организация и проведение.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно

обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседание; отведение; приведение 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 лёжа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения, лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех мышц групп.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами резиновыми амортизаторами, с палками, с грифом штанги.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату. Перетягивание каната Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с грифом штанги: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спорт смен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки опорные через: козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»:

С перелезанием, лазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги

на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. 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, 100 м. Кросс на дистанции 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препят-

ствий. 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Остановка прыжком, двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Передачи мяча двумя руками в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком). Передачи мяча одной рукой в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Ведение мяча без зрительного контроля, по прямой, по кругу, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной. Броски в корзину двумя руками снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Тактическая подготовка

Тактика нападения: розыгрыш мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, система быстрого прорыва.

Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча, система личной защиты.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, бросков в прыжке с отягощением для рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении). Чередование изученных тактических действий индивидуальных в нападении и в защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Многократное выполнение технических приёмов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча различными способами в сочетании с пе-

ремещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий - индивидуальных в нападении и защите, а также в сочетаниях. Учебные игры.

Контрольные игры и соревнования

Контрольные испытания, тестирование

Общая физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота прыжка.
3. Бег 20 м
4. Бег 40 м
5. Бег 300 м (600м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка.

1. Передвижение.
2. Скоростное ведение.
3. Передачи мяча.
4. Дистанционные броски.
5. Штрафные броски.

2-3 год обучения – 12 – 17 лет

Цели:

- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- становление технико-тактических действия в игре баскетбол; совершенствование основ судейства игры баскетбол;
- совершенствование физического развития, преимущественно скоростно - силовых качеств, повышение функциональных возможностей;
- формирование спортивного характера, целеустремленности, настойчивости во время учебно-тренировочного процесса;
- участие в контрольных играх и соревнованиях в составе школьных команд.

Прогнозируемый результат 2-3 года обучения:

В конце 2-3 года обучения (учебно-тренировочного этапа) занимающийся **должен знать:**

- правила баскетбола;
- показывать основные судейские жесты;
- значение и роль ежедневных занятий спортом в физическом развитии подростка;
- гигиенические требования к питанию спортсменов;
- применение основных правил, приемов и методов самоконтроля

должен уметь:

- выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- грамотно применять судейские жесты при судействе тренировочных игр в баскетбол;
- провести разминку учебно-тренировочного занятия;
- провести разбор и анализ командных технико-тактических действий во время тренировочных заданий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие (инструктаж по ТБ)	1	1	
2.	Теоретическая подготовка:	3	3	
2.1	Роль физической культуры в воспитании молодежи.		0,5	
2.2	Достижения баскетболистов России на мировой		0,5	
2.3	Спортивно-этическое воспитание.		0,5	
2.4	Гигиенические требования к питанию спортс-		0,5	
2.5	Понятия об утомлении и переутомлении. При-		0,5	
2.6	Спортивные соревнования как важнейшее		0,5	
3.	Общая физическая подготовка	32		32
4.	Специальная физическая подготовка	6		6
5.	Техническая подготовка	6		6
6.	Тактическая подготовка	6		6
7.	Интегральная подготовка	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	6		6
9.	Контрольные испытания, тестирование	6		6
	Итого:	72	4	68

Содержание 2-3 года обучения

Вводное занятие

Значение ежедневных занятий спортом. Распорядок дня и двигательный режим спортсмена-школьника. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятия на стадионе и в спортивном зале.

Физическая культура и спорт в России

Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие баскетбола в России

Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Спортивно-этическое воспитание.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины переутомления.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Общая

Физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одно временно обеими

руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседание; отведение; приведение 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 лёжа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения, лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех мышц групп.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, с палками, с грифом штанги.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с грифом штанги: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

С перелезанием, лазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги

на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. 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, 100 м. Кросс на дистанции 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препят-

ствий. 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Передачи мяча двумя руками в движении, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Передачи мяча одной рукой от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком). Передачи мяча одной рукой в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Ведение мяча без зрительного контроля, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту, параллельно к щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Тактическая подготовка

Тактика нападения: розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрового, система нападения без центрового.

Тактика защиты: противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков система личной защиты, система зонной защиты, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, бросков в прыжке с отягощением для рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов. Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения технических приёмов - ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту. Переключение при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча,

броско - накрывание, подбор - добивание. Поточное выполнение технических приёмов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые. Учебные игры: система заданий.

Контрольные игры и соревнования

Контрольные испытания, тестирование

Общая физическая подготовка.

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота прыжка.
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 с.
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера).

Техническая подготовка.

1. Передвижение.
2. Скоростное ведение.
3. Передачи мяча.
4. Дистанционные броски.
5. Штрафные броски.

4-5 год обучения -14 - 17 лет

Цели:

- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- становление технико-тактических действий в игре баскетбол;
- совершенствование основ судейства игры баскетбол;
- совершенствование физического развития, преимущественно скоростно - силовых качеств, повышение функциональных возможностей;
- формирование спортивного характера, целеустремленности, настойчивости во время учебно-тренировочного процесса;
- участие в контрольных играх и соревнованиях в составе школьных команд.

Прогнозируемый результат 4-5 года обучения:

В конце **4-5** года обучения (учебно-тренировочного этапа) занимающийся **должен знать:**

- правила баскетбола;
- показывать основные судейские жесты;
- значение и роль ежедневных занятий спортом в физическом развитии подростка;
- гигиенические требования к питанию спортсменов;
- применение основных правил, приемов и методов самоконтроля.

должен уметь:

- выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- грамотно применять судейские жесты при судействе тренировочных игр в баскетбол;
- провести разминку учебно-тренировочного занятия;
- провести разбор и анализ командных технико-тактических действий во время тренировочных заданий.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4-5 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие (инструктаж по ТБ)	1	1	
2.	Теоретическая подготовка:	3	3	
2.1	Роль физической культуры в воспитании молодежи.		0,5	
2.2	Достижения баскетболистов России на мировой арене.		0,5	
2.3	Спортивно-этическое воспитание.		0,5	
2.4	Гигиенические требования к питанию спортсменов.		0,5	
2.5	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.		0,5	
2.6	Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства		0,5	
3.	Общая физическая подготовка	32		32
4.	Специальная физическая подготовка	6		6
5.	Техническая подготовка	6		6
6.	Тактическая подготовка	6		6
7.	Интегральная подготовка	6		6
8.	Контрольные игры и соревнования	6		6
9.	Контрольные испытания, тестирование	6		6
	Итого:	72		68

Содержание 4-5 года обучения

Вводное занятие

Значение ежедневных занятий спортом. Распорядок дня и двигательный режим спортсмена-школьника. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятия на стадионе и в спортивном зале.

Физическая культура и спорт в России

Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Состояние и развитие баскетбола в России

Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Спортивно-этическое воспитание.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины переутомления.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Общая Физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одно временно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседание; отведение; приведение 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, но 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 лёжа; на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходной положения, лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех мышц групп.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами резиновыми амортизаторами, с палками, с грифом штанги.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату. Перетягивание каната Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с грифом штанги: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

С перелезанием, лазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. 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, 100 м. Кросс на дистанции 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля

меча 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 подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении, при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Передачи мяча двумя руками в движении, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Передачи мяча одной рукой от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком). Передачи мяча одной рукой в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Ведение мяча без зрительного контроля, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту, параллельно к щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Тактическая подготовка

Тактика нападения: розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, система нападения без центрального.

Тактика защиты: противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков система личной защиты, система зонной защиты, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Интегральная подготовка

Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приёмам. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, бросков в

прыжке с отягощением для рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приёмов Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством^ многократного выполнения технических приёмов - ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту. Переключение при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, броско - накрывание, подбор - добивание. Поточное выполнение технических приёмов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые. Учебные игры: система заданий.

Контрольные игры и соревнования

Контрольные испытания, тестирование

Общая физическая подготовка.

6. Прыжок в длину с места.
7. Высота прыжка.
8. Бег 30 м.
9. Бег 60 с.
10. Бег 400 м (600 м, 1000 м или тест Купера).

Техническая подготовка.

6. Передвижение.
7. Скоростное ведение.
8. Передачи мяча.
9. Дистанционные броски.
10. Штрафные броски.

УКАЗАНИЯ к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу 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).

Инвентарь: 3 стойки.

2. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу дриблёр 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 и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х 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. Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. 25 (с) + 4 (поп) = 21 (с)). Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ)	
	мальчи-ки	девоч-ки	мальчи-ки	девоч-ки	мальчи-ки	девоч-ки	мальчи-ки	девоч-ки	мальчи-ки	девоч-ки
1-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
2-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
3-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
4-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
5-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчи-ки	девоч-ки	мальчи-ки	девоч-ки	маль-чики	девоч-ки	мальчи-ки	девоч-ки	мальчи-ки	девоч-ки
1-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
2-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
3-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
4-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
5-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60

Список использованной литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006 г.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры - Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997 г.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.
4. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры - Под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004 г.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 - Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 - Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.
7. Учебная программа по баскетболу ч. II. ГОУ ДОД СДЮСШОР «Олимпиец». - П.: 2005 г.