

Управление образования администрации Чайковского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «31»_08_2023 г.
протокол №_1__

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ЦДО

Андреева И.Р.

Приказ № 262 от 31.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся – 8-18 лет

Срок реализации программы – 8 лет

Автор программы:
Трушников Владимир Иванович
Тренер-преподаватель,
Высшая категория

г. Чайковский 2023г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Название объединения: «БАСКЕТБОЛ»
3. Место дислокации: СОШ с. Фоки, Спортивный комплекс п. Марковский
4. Ф.И.О. педагога: Трушников Владимир Иванович
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: профильная
8. По уровню содержания: базовый/углубленный
9. По форме реализации: групповая/долгосрочная
10. По цели обучения: спортивно-оздоровительная
11. По уровню освоения: профессионально-ориентированная
12. Продолжительность освоения: 8 лет
13. Количественный состав: 50 человек
14. Возрастной диапазон: 8-18 лет

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Тематическое планирование. Содержание учебного материала	18
3. Список использованной литературы	101

Пояснительная записка

Программа по плаванию составлена на основе имеющихся нормативных документов: из Рекомендаций ДООП

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире, он вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Баскетбол – это высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Он состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по баскетболу МАУ ДО ЦДО.

Программа предназначена для: педагогов дополнительного образования, тренеров преподавателей учреждений физкультурно-спортивной направленности; детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по баскетболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гигиены, психологии.

Программа составлена на основе примерной программы по баскетболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, дополнительной

образовательной программы по баскетболу МАУ ДО ЦДО, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Программа адаптирована под местные условия с учетом многолетней подготовки баскетболистов, особенности формирования их двигательной функции и продиктована необходимостью подготовки спортсменов второго взрослого разрядов.

Актуальность Программы.

Предлагаемая Программа ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в данный период времени, она будет способствовать оказанию существенной помощи в восполнении двигательной активности детей школьного возраста в воспитании и совершенствовании физических и умственных способностей, в сплочении детского коллектива, в приобщении к общечеловеческим ценностям.

Новизна Программы состоит в том, что:

- изменена структура Программы, в соответствии с едиными требованиями к программам дополнительного образования;
- внесены изменения и дополнения в учебно-тематический план;
- изменена расцасовка учебно-тематического плана;
- разработаны новые критерии оценки.

Программа, являясь образовательным маршрутом для обучающихся реализует следующие функции:

- *обучающую* – направленную на повышение уровня образования в области физической культуры и спорта;
- *развивающую* – направленную на стимулирование положительных изменений в психофизическом развитии детей, поддержку стремления и самосовершенствованию, развитию творческих способностей;
- *воспитательную* – способствует формированию личности соответствующих воспитанию целям воспитания;

- *диагностическую* – позволяющую получить и использовать значимую информацию о становлении и развитии личности спортсмена;
- *оздоровительную* – направленную на формирование здорового образа жизни;
- *социально-реабилитационная и адаптационная* – позволяющая занять достойное место в социуме обеспечивающему ребенку умение решать реальные жизненные проблемы, становиться активным членом сообщества, приобретать качества гражданина полезного для своего общества.

Освоение содержания Программы осуществляется на основе:

- основополагающих принципов:

1) *Принцип комплексного подхода* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2) *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

3) *Принцип вариативности* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

В Программе осуществлена связь со школьными предметами, такими как: математика, русский язык (курс «Словесность»), ОБЖ, физическая культура, биология (курс «Анатомия»), география, история.

Цель и задачи Программы:

МАУ ДО ЦДО, являясь учреждением дополнительного образования детей, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям детей. Исходя из задач МАУ ДО ЦДО, целью образовательной программы является: *создание образовательной среды для формирования компетентности ребенка в сфере физической культуры и спорта средствами баскетбола.*

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и *предполагает решение следующих задач:*

Обучающих:

- сформировать специальные знания, умения и навыки по определенному программой содержанию;
- сформировать физическую культуру личности, морально-волевых качеств;
- подготовить инструкторов – общественников и судей по баскетболу;
- научить двигательным навыкам, технике и тактике игры в баскетбол, подготовка юных спортсменов;
- научить командной игровой деятельности, бойцовским качествам.

Развивающих:

- развить личность, отличающую мобильностью, динамизмом, готовую к сознательному выбору и освоению профессиональных образовательных программ;
- развить личность, способную к саморазвитию и самопознанию;
- развить личность, способную самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, способную проводить рефлексию деятельности;

- развить способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства;
- содействовать целенаправленному, гармоничному, физическому и духовному развитию личности;
- развить практические и теоретические умения и навыки, необходимые для игры в баскетбол;
- развивать двигательные и творческие способности, внимание, память, мышление, реакцию.

Воспитывающих:

- воспитать заботливое отношение у обучаемых к здоровью;
- воспитать дисциплинированных, инициативных, трудолюбивых, смелых, уверенных в своих силах спортсменов;
- выработать привычку самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- сформировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Оздоровительных:

- постепенное и последовательное укрепление здоровья и повышения уровня работоспособности;
- формирование у детей навыков организации здорового образа жизни;
- формирование представления о престижности высокого уровня здоровья;
- повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Подготовка игроков по баскетболу делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности:

I этап – проходит в группах начальной подготовки и длится три года (1, 2, 3 год обучения). *Цель* – создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки. Развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

- Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям и формирование стойкого интереса к баскетболу.
- Выявление задатков и способностей детей.
- Утверждение здорового образа жизни.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости – для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в баскетбол.
- Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных нормативов.

II этап – проходит в учебно-тренировочных группах и длится пять лет (1, 2, 3 ,4 ,5 год обучения по программе). Этап углубленной подготовки и совершенствования.

Цель – максимальное развитие технико-тактического потенциала обучающихся.

Задачи и преимущественная направленность образовательного процесса:

- Повышение максимального уровня общей физической подготовленности. Воспитание физических качеств: гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей и специальной тренировочной выносливости.

- Совершенствование специальной физической подготовленности.
Овладение всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков. Обучение тактическим действиям и совершенствование их в игре.

- Освоение новых движений различной координационной сложности.
- Отработка тактических комбинаций и связок.
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
- Освоение методики проведения учебно-тренировочного занятия и судейства соревнований.

- Диагностика уровня воспитанности, выполнение контрольных нормативов.

- Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов.

Этапы реализации Программы

Год обучения, возраст	Кол-во часов в неделю	Всего часов в год	Наполняемость группы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий	Формы проведения занятия	Результат
I этап НП (общая физическая подготовка)							
1 (8-9 лет)	6	252	15	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполнение контрольных нормативов, выполн. III юн. разр. – 90 %
2 (9-10 лет)	6	252	15	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	
3 (10-11 лет)	6	252	15	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	

II этап УТП (специальная физическая подготовка)							
1 (12-13 лет)	6	252	15	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр. норм., II юн. разряд – 50 %
2 (13-14 лет)	6	252	12-15	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр. норм., II юн. разряд – 100 %
3 (14-15 лет)	6	252	12	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр. норм., I юн. разряд – 50 %
4 (15-16 лет)	6	252	10-12	3	2 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр. норм., I юн. разряд – 100 %, III взр. разр. – 50%
5 (16-17 лет)	6	252	10	3	32 занятия по 45 минут	учебно-тренировочные занятия, промежуточная аттестация, соревнования	выполн. контр. норм., III взр. разр. – 100%, II взр. разр. – 80 % судья по спорту, инструктор общественник

Организационно-педагогические основы обучения

Программа позволяет поэтапно, на протяжении 8 лет, распределить учебный материал, который рассчитан на последовательное изучение и освоение материала по теоретической, технической, тактической, специально-физической и психологической подготовки в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы комплексности, преемственности и целостности требований и подходов в построении образовательного процесса. Возраст обучающихся на начало освоения программы 8-9 лет, завершение обучения в возрасте 18 лет. Набор детей в группы начальной подготовки (НП) - I года обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного письменного заявления родителей (законных представителей) и желания ребенка.

Группы формируются с учетом начальной физической подготовки. Определение уровня физической подготовленности обучающихся проводится в начале цикла обучения. Показатели нужны педагогу для выстраивания учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных показателей. Зачисление детей в группы 2, 3 и последующих годов обучения (как исключение) производится на основании письменного заявления родителей, заявления обучающегося (достигшего возраста 14 лет), медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка с указанием возможности заниматься баскетболом, а также индивидуального тестирования ребенка, дающего право на зачисление в группу не первого года обучения. Продолжительность занятий с воспитанниками 45 минут (требования СанПиН 2.4.4. 1251-03; см. «Этапы реализации Программы»). Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки обучающихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности, эффективности игровых действий.

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

В процессе обучения все обучающиеся проходят два раза в год медицинский осмотр по программе Министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Расписание занятий определяет тренер-преподаватель с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и учета установленных санитарно-гигиенических норм. Расписание утверждается администрацией МАУ ДО ЦДО. Занятия проводятся как в I, так и во II смену, но не ранее чем через час после окончания занятий в общеобразовательной школе.

Формы учебных занятий:

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

Методы обучения:

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

Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.). Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Методы организации обучающихся:

- фронтальный;
- поточный;
- проходной;

- групповой;
- круговой;
- метод индивидуальных заданий.

Ожидаемые результаты и способы их проверить

Модель выпускника

В процессе обучения баскетболу у спортсмена формируется полное представление о выбранном виде спорта, необходимые знания о правилах баскетбола, опыт взаимодействия с окружающими людьми, о влиянии физических упражнений на организм человека, об обеспечении безопасной жизнедеятельности. Происходит формирование таких качеств, как

внимательность, координация, самостоятельность, терпеливость и другие, осознание ответственности за свои решения через принятие ценностных норм общества.

Личностно – значимые качества баскетболиста:

- творческий человек;
- человек умеющий совершенствоваться;
- физически развит;
- ведущий здоровый образ жизни;
- терпимый и открытый в отношениях к людям;
- готовый к увеличению игрового мастерства;
- умеющий слушать, запоминать, повторять;
- коммуникативный.

Выпускник – носитель суммы:

Специальных знаний

- основ истории развития физической культуры в России, особенностей развития баскетбола; - о разнообразных формах двигательной активности, умело использующий эти формы для совершенствования индивидуальных физических способностей;

- о функциональной направленности физических упражнений, их образовательном и воспитательном значении;

- о правилах судейства соревнований.

Специальных умений

- технически - грамотно осуществлять технико-тактические действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических нагрузок;

- самостоятельно организовать и провести занятия различной функциональной направленности;

- самостоятельно изучать физические упражнения и двигательные действия;

- самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, проводить рефлексию деятельности;

- отличаться мобильностью, динамизмом, готовностью к сознательному выбору и освоению профессиональных образовательных программ;

- оказать первую медицинскую помощь при травмах, ушибах и несчастных случаях. Для определения результатов и качества освоения Программы проводится система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль за уровнем знаний, умений и навыков детей.

Уровень освоения программы определяется по 5-бальной системе (5,0-4,0 – высокий, 3,9- 3,0 – средний, 2,9 и ниже – низкий).

Уровень воспитанности определяется по диагностике уровня воспитанности.

Схема педагогического контроля

Период	Виды	Цель	Содержание	Формы, методы
Сентябрь	Вводный «стартовый»	-Анализ возможностей детей в начале цикла обучения.	-Определение уровня знаний о спорте, виде образовательной деятельности.	Беседа.
		-Определение физической и психической готовности к обучению	-Определение уровня физической подготовленности -Определение уровня воспитанности.	Контрольные нормативы по ОФП, СФП. Педагогический тест.
С октября по апрель	Текущий	-Определение уровня ЗУН по отдельным разделам -Определение уровня воспитанности -Определение уровня сформированности детского коллектива -Коррекция, ликвидация пробелов ЗУН	-Теоретические знания по всем разделам УТП. -Владение специальной терминологией. -Техническая подготовка.	Наблюдение, тестирование. Беседа. Контрольные упражнения. Педагогический тест. Педагогический тест, наблюдение Повторные тесты, контрольные упражнения.
По завершению контроля				
Ноябрь, декабрь	Промежуточный	-Оценка успешности продвижения обучающихся для определения уровня знаний, умений и навыков	-Теоретические знания (физическая подготовка). -Владение специальной терминологией. -Физическая подготовка.	Беседа. Наблюдение Контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Апрель	Рубежный	Определение уровня освоения программы с целью перевода обучающихся в группу следующего года обучения	-Теоретическая подготовка. -Физическая, -техническая, тактическая, -инструкторско-судейская подготовка.	Беседа. Контрольные нормативы, соревнования.
Май	Итоговый	Определение уровня освоения образовательной программы детьми по завершению обучения по всей программе	-Теоретические знания. -Владение специальной терминологией. Практические умения и навыки: - Физическая подготовка. -Техническая подготовка. -Сведение результатов освоения детьми образовательной программы.	Наблюдение. Контрольные нормативы по ОФП, СФП. Контрольные упражнения, соревнования. Анализ.

По итогам результатов аттестации обучающегося по программе, ему присваивается звание "Юный спортивный судья" и спортивный разряд – 2 взрослый. Выдается квалификационная книжка и свидетельство об окончании МАУ ДО ЦДО. Обучающиеся по окончании могут поступить в высшие учебные заведения (Институты физической культуры, Институты и Академии военной направленности и т.д.), так как физически и морально – психологически готовы для осуществления профессиональной деятельности в этих областях.

В основе реализации образовательной программы находится *учебно-тематический план*, который включает в себя основные темы программы и их продолжительность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Сводный учебно-тематический план

Группы	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Соревнования	Аттестация обучающихся	Итого
НП – 1 г. о.	2	4	5	4	5	-	2	1	-	-	-	23
	-	60	60	40	38	12	12	3	-	-	4	229
	2	64	65	44	43	12	14	4	-	-	4	252
НП – 2 г. о.	2	4	5	4	5	-	2	1	-	-	-0,5	23,5

итого	-	60	60	40	38	12	12	3	-	-	3,5	228,5
	2	64	64	44	53	12	14	4	-	-	4	252
НП – 3 г. о. теория практика	2	4	5	4	4	-	2	1	-	1	0,5	23,5
	-	60	60	30	30	12	12	3	-	18	3,5	228,5
итого	2	64	65	34	34	12	14	4	-	19	4	252
УТ – 1 г. о. теория практика	2	4	4	4	4	-	2	1	1	1	-	23
	-	60	60	25	25	12	12	3	10	18	4	229
итого	2	64	64	29	29	12	14	4	11	19	4	252
УТ – 2 г. о. теория практика	2	2	2	3	3	-	1	2	3	1	-	23
	-	62	62	25	25	12	9	6	10	18	4	229
итого	2	64	64	28	28	12	10	8	13	19	4	252
УТ – 3 г. о. теория практика	2	2	2	3	3	-	-	2	3	-	-	23
	-	62	62	25	25	12	10	6	10	19	4	229
итого	2	64	64	28	28	12	10	8	13	19	4	252

УТ – 4 г. о.	2	2	2	3	3	-	-	2	3	-	-	23
теория												
практика	-	62	62	25	25	12	10	6	10	19	4	229
итого	2	64	64	28	28	12	10	8	13	19	4	252
УТ – 5 г. о.	2	2	2	3	3	-	-	2	3	-	-	23
теория												
практика	-	62	62	25	25	12	10	6	10	19	4	229
итого	2	64	64	28	28	12	10	8	13	19	4	252

Учебно-тематический план
1 года обучения (6 часов в неделю),
этап начальной подготовки

Задачи:

Обучающие:

- 1.Привитие интереса к занятиям по баскетболу;
- 2.Знакомство с основами техники баскетбола;
- 3.Изучение правил игры в мини-баскетбол;
- 4.Обучение первоначальному знанию баскетбольной терминологии.

Развивающие:

- 1.Развитие обучающегося посредством физических упражнений;
- 2.Выявление способностей ребенка к спорту;

Воспитывающие:

- 1.Адаптация к выбранному виду спорта;
- 2.Воспитание волевых качеств – целеустремленности, упорства, инициативности, смелости, решительности, самообладанию и выдержки;

Оздоровительные:

- 1.Формирование у ребенка культуры здорового образа жизни;
- 2.Ознакомление с правилами поведения в зале, соблюдения режима дня и отдыха, личной и общей гигиены.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	9	120	129

2.1. Общая физическая подготовка		4	60	64
2.2. Специальная физическая подготовка		5	60	65
3	Техническая подготовка	4	40	44
4	Тактическая подготовка	5	38	43
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	1	3	4
7	Психологическая подготовка	2	12	14
8	Аттестация обучающихся	-	4	4
Итого:		23	229	252

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие «Введение в образовательную программу» (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся.

2. Получение информации о каждом обучающемся, рассказ педагога о себе и традициях в группе.

3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

4. История возникновения игры в баскетбол.

2. Физическая подготовка (129 часов).

2.1 Общая физическая подготовка (64 часа).

Теория (4 часа).

1. Основы медико-физиологических качеств.
2. Представление о культуре движений.
3. Закаливание юного организма.
4. Понятие о строевой подготовке. Общая спортивная терминология.

Практика (60 часов).

1. Строевые упражнения (команды для управления группой).
2. Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов).

Упражнения для мышц туловища и шеи, рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для стоп. Различные прыжковые упражнения.

3. Акробатические упражнения (перекаты, группировки).

4. Легкоатлетические упражнения (бег, метания теннисного мяча на дальность). Подвижные игры «Салки», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната» и т.д.

5. Многоборье (спортивные и подвижные игры, плавание, ходьба на лыжах).

2.2. Специальная физическая подготовка (65 часов).

Теория (5 часов).

1. Понятие о физических качествах, необходимых баскетболисту.
2. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений.
3. Баскетбольная терминология.

Практика (60 часов).

1. Упражнения для развития быстроты (по зрительному сигналу, с изменением способа передвижений и направления движения). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно- силовых качеств (одиночные прыжки с доставанием одной или двумя руками подвешенных предметов; спрыгивания со скамейки с последующим подпрыгиванием вверх; прыжки со скакалкой; прыжки с преодолением препятствий).

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча (упражнения с резиновыми амортизаторами и набивными мячами; сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями; отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, одновременно и попеременно правой и левой рукой).

3. Техническая подготовка (44 часа).

Техника нападения (26 часов)

Теория (2 часа).

1. Основы техники владения мячом.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (24 часа).

1. Передвижения (ходьба, бег, передвижения приставным шагом; прыжки толчком с одной или с двух ног, остановки и повороты; стойка баскетболиста).

2. Владение мячом (ловля, держание и передача мяча; броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча; ведение мяча с высоким отскоком по прямой, со средним отскоком, с изменением направления).

Техника защиты (18 часов)

Теория (2 часа).

1. Основы техники защитных действий.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (16 часов).

1. Техника защиты (стойка баскетболиста, передвижения).
2. Техника овладения мячом (вырывание и выбивание мяча).
3. Противодействие ведению мяча.
4. Противодействие передаче.
5. Противодействие броску.

4. Тактическая подготовка (43 часа).

Тактика нападения (23 часа)

Теория (3 часа).

1. Основы тактики игры в баскетбол.

Практика (20 часов).

1. Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

Тактика защиты (20 часов)

Теория (2 часа).

1. Основы элементов тактики защиты.

Практика (18 часов).

1. Применение стойки и защитных передвижений в зависимости от действия нападающего.

5. Интегральная подготовка (12 часов).

1. Чередование упражнений на развитие общей физической подготовки и специальных физических качеств.

2. Многократное выполнение технических приемов.

3. Подвижные игры.

4. Учебные игры.

6. Восстановительные мероприятия (4 часа).

Теория (1 час).

1. Понятие о здоровом образе жизни.
2. Основы гигиены (гигиенические требования к занятиям спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви).
3. Понятие о режиме и его значение в жизни человека.

Практика (3 часа).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

7. Психологическая подготовка (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность). *Практика (12 часов).*

1. Введение в занятия психологических умений и навыков.

2. Обучение способности расслабиться, концентрации внимания, повышения внимания. 3. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки.

4. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.

5. Релаксационные занятия.

6. Развивающие игры.

8. Аттестация обучающихся (4 часа).

Теория (0,5 часа).

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика (3,5 часа).

1. Определение стартового уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения.

Физические способности	Контрольные упражнения	Девочки, возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 20м (в сек.)	8	4,9	4,8	4,6
		9	4,9	4,6	4,4
		10	4,9	4,6	4,4
Выносливость	Челночный бег, 40сек. (в метрах)	8	140	150	154
		9	151-154	155-160	161 и более
		10	151-154	156-167	168 и более
Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места (в см)	8	140-147	148-159	160 и более
		9	142-154	155-160	170 и более
		10	142-159	160-174	175 и более

Силовые	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	8	3	5	7
		9	4	6	8
		10	5	7	9
Физические способности	Контрольные упражнения	Мальчики Возраст (лет)	Уровень		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 20м (в сек.)	8	4,9	4,8	4,6
		9	4,7	4,5	4,4
		10	4,5	4,3	4,0
Выносливость	Челночный бег, 40сек. (в метрах)	8	140	150	154
		9	150	156	162 и более
		10	156	164	170 и более
Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места (в см)	8	145-154	154-159	165 и более
		9	165-167	168-171	175 и более
		10	168-171	171-179	185 и более
Силовые	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	8	3	5	7
		9	4	6	8
		10	5	7	9

2. Контрольные упражнения для определения уровня физической и технической подготовленности обучающихся (2 раза в год,).

3. Уровень воспитанности.

К концу первого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. Основы личной гигиены юного спортсмена.

3. Необходимый минимум знаний о правилах мини-баскетбола.

4. Терминологию баскетбола.

2. Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Основные технические элементы баскетбола (ловля, передача, ведение мяча, а также противодействие данным приемам).

2. Остановки и повороты на месте и в движении.

3. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча.

3. Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений.

Учебно-тематический план

2 года обучения (6 часов в неделю),

этап начальной подготовки

Задачи:

Обучающие:

1. Продолжить привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом.

2. Закрепить у детей первоначальное знание терминологии.

3. Изучить правила игры в мини-баскетбол.

4. Изучить основы тактического построения игры.

Развивающие:

1. Развить специальные физические качества.

2. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.

3. Продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитывающие:

1. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.
2. Научить ребенка работать самостоятельно.
3. Сформировать детский коллектив.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	9	120	129
2.1 Общая физическая подготовка		4	60	64
2.2 Специальная физическая подготовка		5	60	65
3	Техническая подготовка	4	40	44
4	Тактическая подготовка	5	38	43
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	1	3	4
7	Психологическая подготовка	2	12	14
8	Аттестация обучающихся	0,5	3,5	4
	Итого:	23,5	228,5	252

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Знакомство с задачами на учебный год.
2. Знакомство с историей ФК и спорта в России.
3. Техника безопасности на занятиях.
4. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

2. Физическая подготовка (129 часов).

2.1 Общая физическая подготовка (64 часа).

Теория (4 часа).

1. Понятие о физической подготовке.
2. Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия.

3. Роль физических упражнений в жизни человека.

Практика (60 часов).

1. Строевые упражнения (расчет в строю, повороты, выравнивание строя, перестроения, переход с шага на бег и с бега на шаг).

2. Гимнастические упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и шеи: с предметами и без предметов, с гимнастическими палками, гантелями, висы, упоры, лазание по канату; упражнения для мышц ног: приседания, выпады, прыжки, подскоки, бег, прыжки, приседания, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, упражнения со скакалкой).

3. Акробатические упражнения (группировки в приседе, сидя, лежа на спине перекаты вперед-назад, стойки на лопатках, кувырки, мост с помощью партнера и самостоятельно).

4. Легкоатлетические упражнения (бег, бег с ускорениями 40м, 50м, 60м, эстафетный бег, бег с чередованием ходьба-бег до 400 м, кросс до 1000 м, прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча с места, толкание ядра весом до 5 кг).

5. Многоборье (спортивные игры: гандбол, волейбол, многобол; овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры).

2.2 Специальная физическая подготовки (65 часов).

Теория (5 часов).

1. Основы физических качеств, необходимых баскетболисту.
2. Правила техники безопасности при выполнении специальных физических упражнений на занятиях.
3. Спортивная терминология.

Практика (60 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью до 30 м (с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии); стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- бег с остановками и резким изменением направления, челночный бег (отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, поворот на 360° и т.д. - подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Бегуны», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- упражнения с отягощениями (передачи набивным мячом различными способами).

- одиночные и серийные прыжки, подпрыгивания на месте на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии, разнообразные прыжки на скакалке, прыжки с места вперед-вверх, назад вверх отталкиваясь одной (двумя) ногами.

- приседания в максимально быстром темпе сериями 2x10, выпрыгивания из полуприседа сериями 2x10, продвижение прыжками на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, подскоки и прыжки на двух ногах.

- ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижения в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, поворота на 360°.

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

- подвижные игры: «Вытолкни из круга», «Соревнования тачек», «Перетягивание в парах».

3. Упражнения для воспитания специальной координации:

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия.

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжков. - ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева.

4. Упражнения для развития специальной выносливости (для воспитания специальной

выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности):

- прыжковые, беговые упражнения; специальные циклические и скоростно-силовые упражнения.

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

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

- сгибание и разгибание в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

- отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. - из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.

- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер. - упражнения с резиновым амортизатором – стоя спиной к стене, упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую.

- поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.

- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

3. Техническая подготовка (44 часа).

Техника нападения (24 часа)

Теория (2 часа).

1. Основы техники владения мячом.
2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (22 часа).

1. Техника передвижения (сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения).

2. Техника владения мячом:

- ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли.

- передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении, передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполнения передач мяча с различными способами передвижения.

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Броски из различных точек, разно удаленных от щита.

- ведение мяча, перевод мяча под ногой, за спиной. Чередование различных способов ведения.

Техника защиты (20 часов)

Теория (2 часа).

1. Освоение структуры техники выполнения технических приемов в баскетболе.

Практика (18 часов).

1. Техника передвижения (сочетания способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите).

2. Техника овладения мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске в прыжке.

- накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

- овладение мячом при розыгрыше мяча.

4. Тактическая подготовка (43 часа).

Тактика нападения (23 часа)

Теория (3 часа).

1. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
2. Основы элементов тактики нападения баскетболиста.

Практика (20 часов).

1. Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

Тактика защиты (20 часов)

Теория (2 часа).

1. Понятие о спортивной тактике баскетбола.
2. Основы элементов тактики защиты.
3. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика (18 часов).

1. Техника передвижений, стойка баскетболиста, овладение мячом; вырывание мяча, выбивание мяча.

2. Применение защитной стойки и передвижений в зависимости от расположения и действий нападающих.

5. Интегральная подготовка (12 часов).

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнение технических приемов (указанных в программе).

2. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами.

3. Учебные игры, включающие основной программный материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач.

5. Соревнования. Проводятся согласно плану мероприятий.

6. Восстановительные мероприятия (4 часа).

Теория (1 час).

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Режим дня, питание.

3. Гигиена тренировочного процесса.

Практика (3 часа).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления

7. Психологическая подготовка (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Основные понятия в области психологии (внимание, самооценка, решительность).

Практика (12 часов).

1. Упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления.

2. Тренинг на выявление и формирование технических или иных личностных качеств обучающихся.

3. Развивающие игры и состязания.

8. Аттестация обучающихся (4 часа).

Теория (0,5 часа).

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика (3,5 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся (2 раза в год).

2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.

3. Уровень воспитанности.

К концу второго года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. О причинах травматизма и правила их предупреждения.
2. Терминологию баскетбола.
3. Основы правил игры в баскетбол.

2. Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Основные технические элементы баскетбола (ведение по прямой: правой, левой рукой; передача двумя руками от груди, бросок одной рукой с места).
2. Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча.

3. Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений.

Учебно-тематический план

3 года обучения (6 часов в неделю), этап начальной подготовки

Задачи:

Обучающие:

1. Продолжить привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом.
2. Закрепить у детей первоначальное знание терминологии.
3. Изучить правила игры в мини-баскетбол.
4. Изучить основы тактического построения игры.

Развивающие:

1. Развить специальные физические качества.
2. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.
3. Продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитывающие:

1. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.
2. Научить ребенка работать самостоятельно.

3. Сформировать детский коллектив.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	9	120	129
2.1 Общая физическая подготовка		4	60	64
2.2 Специальная физическая подготовка		5	60	65
3	Техническая подготовка	4	30	34
4	Тактическая подготовка	4	30	34
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	1	3	4
7	Соревнования	1	18	19
8	Психологическая подготовка	2	12	14
9	Аттестация обучающихся	0,5	3,5	4
	Итого:	23,5	228,5	252

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Знакомство с задачами на учебный год.
2. Знакомство с историей ФК и спорта в России.
3. Техника безопасности на занятиях.
4. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

2. Физическая подготовка (129 часов).

2.1 Общая физическая подготовка (64 часа).

Теория (4 часа).

1. Роль физической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.

Практика (60 часов).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, с гантелями, с набивными мячами).
 - упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания. Лазание по канату.
 - упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов (наклоны влево, вправо, вперед, назад, повороты головы).
 - упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег).
 - упражнения набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения со скакалкой.
 - прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, опорные прыжки.
3. Акробатические упражнения:
 - группировки в приседе, сидя, лежа на спине, подготовительные упражнения «мост» (у гимнастической стенки, с помощью партнера и

самостоятельно, «колесо» вправо, влево). - перекаты из различных исходных положений (сидя, из упора присев, из основной стойки) вперед, назад.

- стойки на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, стойка на руках с опорой ногами о стенку.

- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами; кувырок назад прогнувшись через плечо, соединение нескольких кувырков вперед и назад.

4. Легкоатлетические упражнения:

- низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

- бег с ускорениями до 60 м., эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями до 100 м., бег с чередованием ходьба-бег. Медленный бег до 3 мин.- мальчики, до 2 мин.- девочки. Кросс 500 м, 1000 м.

- прыжки через планку с поворотом на 90-180° с прямого разбега.

Прыжки в длину с места, с разбега.

- метание теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

5. Многоборье:

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

- подвижные игры: «Ловцы», «Борьба за мяч», «Салки» и т.д.

- ходьба на лыжах (основные способы передвижений – повороты, спуски, подъемы, торможение). Эстафеты на лыжах.

- плавание без учета времени до 2500м вольным стилем.

2.2. Специальная физическая подготовка (65 часов).

Теория (5 часов).

1. Специальная терминология в баскетболе и других видах спорта.

2. Комплекс упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика (60 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещения приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- подвижные игры: «День и ночь», «Салки», «Мяч ловцу», различные эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки (одиночные и серийные) толчком одной, двумя с доставанием одной и двумя руками сетки (ориентира).

- выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой до 60 см с отягощением до 5 кг и без отягощения.

- прыжки по наклонной плоскости (выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы) с максимально быстрым отталкиванием.

- разнообразные прыжки на скакалке, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. - упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (до 5кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке.

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного) на дальность.

3. Упражнения для воспитания специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу (ускорение, остановка, имитация передачи).

- упражнения с баскетбольными мячами у стены (ловля после поворота, после прыжка, смены мест с партнером).

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, после кувырков, ускорения.

- передачи баскетбольного мяча на быстроту, точность и правильность выполнения (при выполнении упражнения необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений, например, после кувырка или прыжка на 360°).

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, используя баскетбольный мяч.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, скоростно-силовые, прыжковые и специально циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения.

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

- бег с остановками и с резким изменением направления.

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

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

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание у лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены); то же, но опираясь о стену пальцами. Расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается.

- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.

- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер.

- упражнения с резиновым амортизатором – стоя спиной к стене, упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую.

- поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.

- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

3. Техническая подготовка (34 часа).

Техника нападения (16 часов).

Теория (2 часа).

1. Значение техники владения мячом

2. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика (14 часов).

1. Техника передвижений:

- сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения в условиях, приближенным к игровым (рывки, остановки, прыжки).

2. Техника владения мячом:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180°. Передача мяча назад в движении, передача крюком. Передача мяча из-за спины, одной рукой после ведения.

- броски мяча одной рукой с места разворотом вправо, влево. Добивание мяча в корзину. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов.

Чередование выполнения различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

- обманные действия (финты на передачу, на ведение, на бросок, сочетание двух финтов).

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников.

Техника защиты (18 часов).

Теория (2 часа).

1. Значение защиты в баскетболе.
2. Понятия о видах систем защиты в баскетболе.

Практика (16 часов).

1. Техника передвижений:

- сочетания способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника овладения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;
- ловля в прыжке и в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;
- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, от кольца.

4. Тактическая подготовка (34 часа).

Тактика нападения (16 часов).

Теория (2 часа).

1. Основы элементов тактики нападения в баскетболе.

Практика (14 часов).

1. Выбор способов и места применения индивидуальных тактических действий.

Тактика защиты (18 часов).

Теория (2 часа).

1. Основы элементов тактики защиты.

2. Единство техники и тактики игры.

Практика (16 часов).

1. Применение стойки защитника и передвижений в зависимости от расположения и действий нападающих.

2. Техника передвижений, стойка баскетболиста, овладение мячом (вырывание, выбивание).

5. Интегральная подготовка (12 часов).

1. Чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

3. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

5. Чередование индивидуальных действиях при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч.

6. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

7. Контрольные игры.

8. Календарные игры (с установкой на игру и последующим разбором).

6. Восстановительные мероприятия (4 часа).

Теория (1 час).

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

2. Режим дня, питание.

3. Гигиена тренировочного процесса.

Практика (3 часа).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

7. Психологическая подготовка (14 часов).

1. Проведение психологических тестов на выявление лидеров коллектива, Психологической совместимости членов команды, взаимодействие

Тренера с членами коллектива.

2. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

8. Соревнования (19 часов).

Теория (1 час).

1. Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке.

Практика (18 часов).

1. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях.

9. Аттестация обучающихся (4 часа).

Теория (0,5 часа).

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Практика (3,5 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся (2 раза в год).

2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.

3. Уровень воспитанности.

К концу третьего года обучающийся будет:

1. Знать:

1. Режим питания при регулярных учебно-тренировочных занятиях.

2. Правила мини-баскетбола.

2. Уметь выполнять и демонстрировать:

1. Выполнять основные технические элементы баскетбола (ведение мяча с изменением направления правой, левой рукой, передачу одной рукой, бросок одной рукой, после остановки прыжком).

2. Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча.

3. Развить:

1. Физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость) посредством физических упражнений.

Учебно-тематический план

4 года обучения (6 часов в неделю),

1 год учебно-тренировочного этапа

Задачи:

Обучающие:

1. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.
2. Изучить основы тактических групповых взаимодействий.
3. Изучить основы индивидуальной работы по овладению техники и совершенствованию навыков выполнения технических приемов.

Развивающие:

1. Сформировать игровой командный стиль.
2. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.
3. Продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Воспитывающие:

1. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.
2. Диагностика уровня воспитанности.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	8	120	128
2.1 Общая физическая подготовка		4	60	64
2.2 Специальная физическая подготовка		4	60	64
3	Техническая подготовка	4	25	29
4	Тактическая подготовка	4	25	29
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Восстановительные мероприятия	1	3	4
7	Соревнования	1	18	19
8	Психологическая подготовка	2	12	14
9	Инструкторская и судейская практика	1	10	11
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	23	229	252

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Итоги прошедшего спортивного сезона. Задачи на учебный год.
2. История Олимпийских игр и спорта в России.
3. Техника безопасности.

4. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.

2. Физическая подготовка (128 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (64 часов).

Теория (4 часа).

1. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена.

2. Средства и методы сохранения здоровья.

3. Вредные привычки и их влияние на здоровье спортсмена.

Практика (60 часов).

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);

- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, веревочку;

- прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами;

- опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекаты, лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения, сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты, вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты, назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;

- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо;

- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;

- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения.

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10).

Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3 минут - мальчики, до 2 минут – девочки. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250-700 грамм и места и разбега. Толкание ядра весом 3-5 кг. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

5. Многоборье.

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры;

- подвижные игры "Гонки мячей", "Салки", "Вызывай смену", "Охотники и утки", "Ловцы", "Борьба за мяч";

- ходьба на лыжах. Передвижения на скорость 1 – 5 км. Эстафеты на лыжах;

- катание на коньках. Бег на скорость, эстафеты, игры, катание парами, тройками;

- плавание на 2000 – 2500 м вольным стилем без учета времени.

2.2. Специальная физическая подготовка (64 часа).

Теория (4 часа).

1. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке баскетболистов.

Практика (60 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков, из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с

мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 - прыжок вверх, имитация передачи.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира. Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50- 60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения. Спрыгивания с возвышения 40 –60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;

- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

3. Упражнения для развития специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель).

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

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

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;

- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями.

- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;

- упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;

- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед –вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры;

- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;

- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

3. Техническая подготовка (29 часов).

Техника нападения (15 часов).

Теория (2 часа).

1. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
2. Физическая ответственность-средство сохранения здоровья.
3. Вредные привычки и их влияние на организм спортсмена.

Практика (13 часов).

1. Техника передвижения:

- прыжки толчком одной и двух в движении;

- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;

- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

2. Техника владения мячом:

- ловля мяча. Одной рукой высокого и низкого мяча, одной рукой катящегося мяча, мяча с низкого отскока. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию;

- передача мяча. Одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении. Чередование выполнения изученных способов передач;

- броски мяча. Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях у щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Добивание мяча с отскоком от щита;

- ведение мяча. Чередование выполнения различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля. С проходом после финта с обводкой противника;

- обманные действия. С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок – выход.

Техника защиты (14 часов)

Теория (2 часа).

1. Средства и методы сохранения здоровья.

Практика (12 часов).

1. Передвижения:

- стойка защитника с выставленной ногой вперед. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

2. Овладение мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча при броске в корзину.

4. Тактическая подготовка (29 часов).

Тактика нападения (15 часов)

Теория (2 часа).

1. Характеристика основных тактических действий в баскетболе.

Практика (13 часов).

1. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки; - адекватное применение сочетания способов техники нападения.

2. Групповые действия.

- взаимодействие двух игроков "отдал-вышел". Взаимодействие трех игроков "скрестный ход".

Тактика защиты (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Основы элементов тактики защиты.

Практика (12 часов).

1. Индивидуальные действия.

- опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча.

2. Групповые действия.

- противодействие взаимодействию двух игроков "отдал – вышел";
- противодействие взаимодействию трех игроков "скрестный выход".

5. Интегральная подготовка (12 часов).

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемом (на основе программы для данного года).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, в нападении).

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальных действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, броском в корзину.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру. Установка на игру, разбор игр.

Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

6. Восстановительные мероприятия (4 часа).

Теория (1 час).

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях баскетболом.

2. Показания и противопоказания при занятиях баскетболом.

3. Оказание первой доврачебной помощи.

Практика (3 часа).

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

7. Психологическая подготовка (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Работа в контакте с психологом клуба.

Практика (12 часов).

1. Развивающие игры и состязания.

8. Инструкторская и судейская практика (11 часов).

Теория (1 час).

1. Методика судейства учебных игр.

Практика (10 часов).

1. Судейство учебных игр в своей группе.

2. Проведение разминки на занятиях в группе.

9. Соревнования (19 часов).

Теория (1 час).

1. Правила участия в соревнованиях.

2. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика (18 часов).

1. Участие в клубных, городских и республиканских соревнованиях.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.

3. Уровень воспитанности.

К концу четвертого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Структуру выполнения технических приемов в движении (передача, бросок).

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

2. Уметь:

1. Самостоятельно проводить индивидуальную разминку.

2. Выполнять технические приемы в движении (передача, бросок).

3. Выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.

4. Противодействовать игроку, ведущему мяч в зависимости от расположения его по отношению к кольцу.

5. Противодействовать без мяча.

Учебно-тематический план

5 года обучения (6 часов в неделю),

2 год учебно-тренировочного этапа

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение основ инструкторско-судейской практики.

2. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.

3. Совершенствование основных технических приемов баскетбола.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.

2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

3. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.

Воспитывающие:

1. Приучение к соревновательным условиям.

2. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	4	124	128
2.1 Общая физическая подготовка		2	62	64
2.2 Специальная физическая подготовка		2	62	64
3	Техническая подготовка	3	25	28
4	Тактическая подготовка	3	25	28
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Психологическая подготовка	1	9	10
7	Восстановительные мероприятия	2	6	8
8	Инструкторская и судейская практика	3	10	13
9	Соревнования	1	18	19

10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	23	229	252

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Итоги прошедшего спортивного сезона. Задачи на учебный год.
2. Обзор развития баскетбола в России. Первенство России среди школьников. Участие в них команд города и края.

2. Физическая подготовка (128 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (62 часа).

Теория (2 часа).

1. Средства и методы сохранения здоровья.
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.
3. Физическая подготовка.

Практика (60 часов).

1. Строевые упражнения
2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);

- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, веревочку;

- прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами;

- опорные прыжки через препятствия.

3. Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекуты, лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения, сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекуты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекуты, вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекут, в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекут вперед прогнувшись. Перекуты, назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;

- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо;

- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;

- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. 4. Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10). Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3 минут - мальчики, до 2 минут – девочки. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки способом "перешагивание". Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250-700 грамм и места и разбега. Толкание ядра весом 3-5 кг. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

5. Многоборье:

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис. Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры;

- подвижные игры "Гонки мячей", "Салки", "Вызывай смену", "Охотники и утки", "Ловцы", "Борьба за мяч".

6. Элементы других видов спорта:

- ходьба на лыжах. Передвижения на скорость 1 – 5 км. Эстафеты на лыжах;

- катание на коньках;

- плавание на 2000 – 2500 м вольным стилем без учета времени.

2.2. Специальная физическая подготовка (62 часа).

Теория (2 часа).

1. Влияние физической подготовки и ее роль в тренировке баскетболистов.

Практика (60 часов).

1. Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков, из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала; - бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 - прыжок вверх, имитация передачи.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира. Выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре высотой 50- 60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения. Спрыгивания с возвышения 40 –60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух)

ногах по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты. Прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;

- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

3. Упражнения для воспитания специфической координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель).

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;

- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

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

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;

- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в

стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;

- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями;

- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;

- упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;

- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед –вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры;

- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;

- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

3. Техническая подготовка (28 часов).

Техника нападения (2 часа).

Теория (12 часов).

1. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
2. Физическая ответственность – средства сохранения здоровья.
3. Вредные привычки и их влияние на организм спортсмена.

Практика (27 часов).

1. Передвижения:

- стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед);
- передвижения приставными шагами;
- прыжки толчком одной и двух в движении;
- повороты на месте и в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

2. Техника владения мячом.

- ловля мяча. Ловля мяча двумя с низкого отскока. Ловля одной на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении;
- передача мяча одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении;
- броски мяча. Одной сверху в движении, двумя снизу в движении, одной сверху в прыжке, штрафной;
- ведение мяча. С изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом, с проходом после финта с обводкой противника;
- обманные действия (финты). С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок-проход.

Техника защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Основные системы защиты в баскетболе.
2. Основы нейтрализации индивидуальных атакующих действий – как основа успешной игры в защите.

Практика (13 часов).

1. Техника передвижения:

- стойка защитника с выставленной ногой вперед. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди. Накрывание мяча при броске в корзину.

4. Тактическая подготовка (28 часов).

Тактика нападения (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Изучение теоретических основ индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

Практика (12 часов).

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью получения передачи, с целью освобождения от опеки;

- действия с мячом: применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Применение изученных способов передач в зависимости от действий противника, ведения мяча в зависимости от действий защитника.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном (с наведением), трех игроков "тройка".

3. Командные действия:

- организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Изучение тактики защиты индивидуальных, групповых, командных действий нападающих.

Практика (13 часов).

1. Индивидуальные действия:

- выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча.

2. Групповые действия:

- противодействие наведения и проскальзывания и перемещения; Противодействие взаимодействию трех игроков "тройка".

5. Интегральная подготовка (12 часов).

1. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

2. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.

3. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.

4. Многократное выполнение технических приемов.

5. Учебные игры с заданиями, включающими программный материал.

6. Психологическая подготовка (10 часов).

Теория (1 час).

1. Что такое воля, целеустремленность, память, мышление.

Практика (9 часов).

1. Проведение тестирования для выявления лидеров в коллективе, психологической совместимости членов команды, взаимодействие тренера с членами коллектива.

2. Использование установки на игру для настроя проявить максимальное стремление к победе, а также развивающие игры и состязания.

7. Восстановительные мероприятия (8 часов).

Теория (2 часа).

1. Негативные последствия вредных привычек.
2. Здоровье – критерий эффективного физического воспитания.

Практика (6 часов).

1. Релаксационные занятия. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

8. Инструкторская и судейская практика (13 часов).

Теория (3 часа).

1. Методика проведения и подбора упражнений для разминки.
2. Методика судейства учебных игр. Сигналы. Жесты судьи.
3. Схема передвижения судей.
4. Правила оформления и заполнения баскетбольного протокола.

Практика (10 часов).

1. Судейство учебных и тренировочных игр.
2. Обязанности главного судьи игр по мини-баскетболу. Применение знаний по ведению протокола игры в соревнованиях местного масштаба.

9. Соревнования (19 часов).

Теория (1 час).

1. Правила участия в соревнованиях.
2. Техника безопасности на соревнованиях.

Практика (18 часов).

1. Участие в клубных, городских и республиканских соревнованиях.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.
2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.
3. Уровень воспитанности.

К концу пятого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Основы правил судейства и методику проведения соревнований.
2. Теоретические основы воспитания физических качеств, технических и тактических приемов ведения игры.
3. Об основах индивидуальных, групповых, командных действиях согласно программного материала.

2. Уметь:

1. Выполнять броски в движении (после ловли, ведения мяча).
2. Провести разминку на занятиях в группе.
3. Обеспечить судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план
6 года обучения (6 часов в неделю),
3 год учебно-тренировочного этапа

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных (усложнение тактических взаимодействий).
2. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.
3. Совершенствование основных технических приемов баскетбола.
4. Совершенствование знаний и умений инструкторской и судейской практики.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.
2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
3. Продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности детей.
4. Дальнейшее развитие волевых и нравственных качеств обучающихся.

Воспитывающие:

1. Приучение к соревновательным условиям.
2. Диагностика уровня воспитанности.
3. Способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	4	124	128
2.1 Общая физическая подготовка		2	60	62
2.2 Специальная физическая подготовка		2	60	62
3	Техническая подготовка	3	25	28
4	Тактическая подготовка	3	25	28
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Психологическая подготовка	-	10	10
7	Восстановительные мероприятия	2	6	8
8	Инструкторская и судейская практика	3	10	13
9	Соревнования	-	19	19
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	23	229	252

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа).

1. Анализ прошедшего спортивного сезона. Задачи на учебный год.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Физическая подготовка (128 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (64 часа).

Теория (2 часа).

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека.
3. Средства и методы, формы организации занятий, спортивных тренировок.

Практика (62 часа).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища и шеи;
 - упражнения для мышц ног;
 - прыжки на разную высоту с отягощением;
 - прыжки через препятствия.
3. Акробатические упражнения:
 - кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.
4. Легкоатлетические упражнения:
 - бег, бег с ускорениями;
 - повторный бег челночный бег;
 - бег с препятствиями;

- прыжки с места, с разбега.

5. Многоборье:

- подвижные игры "Живая цель", "Мяч своему", Футбол руками", "Тачка";

- ходьба на лыжах;

- бег на коньках;

- плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (64 часа).

Теория (2 часа).

1. Знакомство с правилами построения и проведения комплексов по ОФП и СФП.

2. Теоретические основы развития физических качеств необходимых баскетболисту.

Практика (62 часа).

1. Упражнения для развития быстроты:

- рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения;

- подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

3. Упражнения для развития специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;

- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний, напрыгиваний;

- передачи мяча в двигающуюся цель.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

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

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;

- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

3. Техническая подготовка (28 часов).

Техника нападения (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Значение умений сочетать технические приемы в различных игровых ситуациях (в нападении).

Практика (12 часов).

1. Техника передвижения:

- повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.

2. Техника владения мячом:

- совершенствование и сочетание ранее изученных способов ловли мяча при встречном и поступательном движении.

3. Техника передачи мяча:

- одной и двумя руками; от груди, от плеча; снизу, сверху и об пол при встречном и поступательном движении.

4. Техника ведения мяча:

- обводка противника с изменением высоты отскока; с изменением скорости; без зрительного контроля;

- ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- обманные действия (финты) на рывок, на бросок, на проход.

Техника защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Значение умений сочетать технические приемы в различных игровых ситуациях игры в защите.

Практика (13 часов).

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;

- ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;

- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

4. Тактическая подготовка (28 часов).

Тактика нападения (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Изучение схем тактических взаимодействий в нападении.

2. Условные обозначения схем.

Практика (12 часов).

1. Индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

2. Индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

3. Групповые действия:

- взаимодействие трех игроков – наведение на двух. Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

4. Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;

- нападение против смешанной системы защиты;

- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Изучение схем тактических взаимодействий в защите.

2. Условные обозначения

Практика (13 часов).

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа.

2. Групповые действия:

- взаимодействия двух игроков – "отступания", "проскальзывания"; взаимодействие двух игроков – "переключение".

3. Командные действия:

- организация командных действий против применения быстрого прорыва.

4. Личная система защиты.

5. Интегральная подготовка (12 часов).

Практика (12 часов).

1 Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

2. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.

3. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.

4. Многократное выполнение технических приемов.

5. Учебные игры с заданиями, включающими программный материал.

6. Контрольные игры.

6. Психологическая подготовка (10 часов).

Практика (10 часов).

1. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов, концентрации внимания, принятия решения, повышения самооценки.

2. Упражнения для координации движений, как способность к их психомоторному согласованию.

3. Развивающие игры и состязания.

4. Тренинг на сплочение команды.

5. Релаксационные занятия.

6. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

7. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая - вариант аутогенной тренировки).

7. Восстановительные мероприятия (8 часов).

Теория (2 часа).

1. Негативные последствия вредных привычек.

Практика (6 часов).

1. Релаксационные занятия.

8. Инструкторская и судейская практика (13 часов).

Теория (3 часа).

1. Методика проведения разминки в период соревнований.

2. Методика судейства учебных игр.

3. Правила игры (передвижение судей, сигналы, жесты. Заполнение протокола).

4. Анализ соревнований среди школьников.

Практика 10 часов).

1. Судейство учебных и тренировочных игр.

9. Соревнования (19 часов).

Практика (19 часов).

1. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.

3. Уровень воспитанности.

К концу шестого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Правила судейства игры в баскетбол.

2. Индивидуальные, групповые, командные действия согласно программного материала.

2. Уметь:

1. Провести разминку на учебно-тренировочных занятиях и в период соревнований.

2. Провести разминку на занятиях в группе.

3. Провести анализ собственных действий в учебно-тренировочной игре.

4. Выполнять броски, передачу, ведение мяча без сопротивления противника. Обеспечить судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.

Учебно-тематический план

7 года обучения (6 часов в неделю),

4 год учебно-тренировочного этапа

Задачи:

Обучающие:

1. Закрепить ранее изученные технико-тактические действия.

2. Углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных.

3. Совершенствование основных технических приемов баскетбола.

4. Совершенствование знаний и умений инструкторской и судейской практики.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.
2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
3. Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена.

Воспитывающие:

1. Диагностика уровня воспитанности.
2. Совершенствование соревновательного опыта.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	4	124	128
2.1 Общая физическая подготовка		2	60	62
2.2 Специальная физическая подготовка		2	60	62
3	Техническая подготовка	3	25	28
4	Тактическая подготовка	3	25	28
5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Психологическая подготовка	-	10	10
7	Восстановительные мероприятия	2	6	8

8	Инструкторская и судейская практика	3	10	13
9	Соревнования	-	19	19
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	23	229	252

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Итоги прошедшего спортивного сезона.

2. Планы и задачи на предстоящий спортивный сезон.

3. Техника безопасности.

2. Физическая подготовка (128 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (64 часа).

Теория (2 часа).

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

2. Средства и методы, формы организации занятий, спортивных тренировок.

Практика (62 часа).

1. Строевые упражнения.

2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища и шеи;

- упражнения для мышц ног;

- прыжковые упражнения.

3. Акробатические упражнения:

- кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;

- прыжки с места, с разбега.

5. Многоборье:

- спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные упражнения (от 3 до 5 видов);

- подвижные игры;

- ходьба на лыжах;

- бег на коньках;

- плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (64 часа).

Теория (2 часа).

1. Средства специальной физической подготовки. Критерии оценки СФП.

Практика (62 часа).

1. Упражнения для развития быстроты:

- рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения (занимающиеся передвигаются по одному, в парах, тройках от лицевой до лицевой линии);

- подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

3. Упражнения для воспитания специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;

- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, прыгиваний, напрыгиваний;

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

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

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;

- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

6. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;

- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении);

- игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

3. Техническая подготовка (28 часов).

Техника нападения (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в нападение.

Практика (12 часов).

1. Техника передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защиты в условиях приближенных к игровым;

- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способы передвижения.

2. Техника передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;
- передача мяча назад в движении;
- передача крюком;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита и в одно касание;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

4. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;
- ведение с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Техника защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в защите.

Практика (13 часов).

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;

- накрывание мяча при броске в корзину;

- перехват мяча при передаче.

4. Тактическая подготовка (28 часов).

Тактика нападения (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Роль тактического мышления, творческой инициативы при решении различных игровых задач.

2. Изучение тактических схем нападения.

3. Условные обозначения схем.

Практика (12 часов).

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде;

- действия с мячом:

1) применение изученных способов ловли, передачи и ведения мяча в зависимости от расположения и действий защитника;

2) выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия:

- позиционное нападение с применением заслонов;
- быстрый прорыв с длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии

Тактика защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Изучение тактических схем защиты.
2. Условные обозначения схем.

Практика (13 часов).

1. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – "наведению на двух";
- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при заверении);
- групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

3. Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- противодействие применению комбинаций.

5. Интегральная подготовка (12 часов).

Практика (12 часов).

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты, а различных сочетаниях (в объеме программы).

6. Переключение при выполнении тактических действий индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х 3 и т.д.) Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру.

6. Психологическая подготовка (10 часов).

Практика (10 часов).

1. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов, концентрации внимания, приятия решения, повышения самооценки.

2. Упражнения для координации движений, как способность к их психомоторному согласованию.

3. Развивающие игры и состязания.

4. Тренинг на сплочение команды.

5. Релаксационные занятия.

6. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

7. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая - вариант аутогенной тренировки).

7. Восстановительные мероприятия (8 часов).

Теория (2 часа).

1. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.

2. Негативные последствия вредных привычек.

Практика: (6 часов).

1. Релаксационные занятия. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

8. Инструкторская и судейская практика (13 часов).

Теория (3 часа).

1. Методика проведения комплексов упражнений физической, тактической и технической подготовке на основе изучения программного материала.

2. Обязанности главного судьи по мини-баскетболу.

3. Методика и проведение судейства игр по баскетболу.

Практика (10 часов).

1. Проведение на занятиях в группе комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2. Судейство игр по баскетболу в младших группах.

3. Судейство игр на соревнованиях среди школ города.

4. Выполнение обязанностей судьи – секретаря на школьных и городских соревнованиях.

9. Соревнования (19 часов).

Практика (19 часов).

1. Участие в клубных, городских и республиканских соревнованиях согласно календарного плана.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.

3. Уровень воспитанности.

К концу седьмого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Средства, методы и формы организации занятий баскетболом.

2. Теоретические основы техники нападения и защиты.

3. Структуру проведения занятий с юными баскетболистами.

2. Уметь:

1. Выполнять броски, передачи, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.

2. Провести анализ собственных действий.

3. Пользоваться (читать) графические тактические схемы игры в баскетбол.

3. Сможет выполнить:

I юношеский разряд или III взрослый разряд.

Учебно-тематический план

8 года обучения (6 часов в неделю),

5 год учебно-тренировочного этапа

Задачи:

Обучающие:

1. Совершенствование технико-тактических вариантов ведения игры в нападении и защите.
2. Совершенствование физических качеств и двигательных навыков.
3. Совершенствование знаний и умений инструкторской и судейской практики.
4. Организация и планирование индивидуальных тренировок.

Развивающие:

1. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и овладении тактикой.
2. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
3. Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена.

Воспитывающие:

1. Диагностика уровня воспитанности.
2. Воспитание морально-волевых качеств.
3. Совершенствование соревновательного опыта.

Оздоровительные:

1. Продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. «Введение в образовательную программу»	2	-	2
2	Физическая подготовка	4	124	128
	2.1 Общая физическая подготовка	2	62	64
	2.2 Специальная физическая подготовка	2	62	64
3	Техническая подготовка	3	25	28
4	Тактическая подготовка	3	25	28

5	Интегральная подготовка	-	12	12
6	Психологическая подготовка	-	10	10
7	Восстановительные мероприятия	2	6	8
8	Инструкторская и судейская практика	3	10	13
9	Соревнования	-	19	19
10	Аттестация обучающихся	-	4	4
	Итого:	23	229	252

Содержание

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

1. Баскетбол. Мировое развитие.
2. Итоги спортивного сезона.
3. Понятие об утомлении и переутомлении.
4. Задачи на предстоящий спортивный сезон.

2. Физическая подготовка (128 часов).

2.1. Общая физическая подготовка (64 часа).

Теория (2 часа).

1. Средства, методы и формы организации занятий, спортивных тренировок.

Практика (62 часа).

1. Строевые упражнения.
2. Гимнастические упражнения:
 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища и шеи;

- упражнения для мышц ног.

3. Акробатические упражнения:

- кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

4. Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;

- прыжки с места, с разбега.

5. Многоборье:

- спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные упражнения (от 3 до 5 видов);

- подвижные игры;

- ходьба на лыжах;

- бег на коньках;

- плавание.

2.2. Специальная физическая подготовка (64 часа).

Теория (2 часа).

1. Правила построения и проведения комплексов упражнения по ОФП и СФП.

2. Теоретические знания развития физических качеств, необходимых баскетболисту.

3. Баскетбольная терминология.

Практика (62 часа).

1. Упражнения для развития быстроты:

- бег, разновидности бега;

- подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

3. Упражнения для воспитания специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений;

- владения мячом в усложненных условиях;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, прыгиваний, напрыгиваний;
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

4. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

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

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

6. Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

3. Техническая подготовка (28 часов).

Техника нападения (14 часов).

Теория (2 часа).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в нападении.

Практика (12 часов).

1. Техника передвижений:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях;

- сочетание способов передвижения с выполнением изученных технических приемов в усложненных условиях.

2. Техника ловли мяча:

- сочетание выполнения различных приемов ловли и передачи мяча в условиях жесткого сопротивления.

3. Техника передачи мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол;
- откидка.

4. Техника бросков мяча:

- бросок мяча: над головой (полукрюк, крюк); с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; в движении с одного шага;

- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

5. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;
- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Теоретические основы выполнения технических приемов в защите.

Практика (13 часов).

1. Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника овладения мячом:

- отсекание при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

4. Тактическая подготовка (28 часов).

Тактика нападения (14 часов)

Теория (2 часа).

1. Изучение тактических схем нападения:

- нападение против личной системы защитников;
- нападение против зональной системы защиты;
- нападение против смешанной системы защиты.

Практика (12 часов).

1. Индивидуальные действия:

- действия без мяча: перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при отсекании. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции;

- действия с мячом: адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

2. Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков "заслон в движении";
- взаимодействие трех игроков "сдвоенный заслон", "скрестный ход";
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения, в условиях личного прессинга и в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия:

- нападение с двумя центровыми игроками;
- нападение с перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты (14 часов).

Теория (1 час).

1. Изучение тактических схем защиты (личная система, зонная система, смешанная система защиты, зонный прессинг).

Практика (13 часов).

1. Индивидуальные действия:

- применение отсекания в борьбе за отскочивший от щита мяч;
- противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

2. Групповые действия:

- противодействие взаимодействию двух игроков "заслону в движении";
- противодействие взаимодействию трех игроков "сдвоенному заслону" и скрестному ходу;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

3. Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры;
- смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

5. Интегральная подготовка (12 часов).

Практика (12 часов).

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.

4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий: ловля, передачи, броски, ведение на точность, быстроту.

5. Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

7. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

6. Психологическая подготовка (10 часов).

Практика (10 часов).

1. Психологические упражнения и игры для развития психических процессов, концентрации внимания, принятия решения, повышения самооценки.

2. Упражнения для координации движений, как способность к их психомоторному согласованию.

3. Развивающие игры и состязания.

4. Тренинг на сплочение команды.

5. Релаксационные занятия.

6. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

7. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая- вариант аутогенной тренировки).

7. Восстановительные мероприятия (8 часов).

Теория (2 часа).

1. Действие физических упражнений на мышечную, костно-суставную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

2. Понятия об утомлении и переутомлении.

Практика (6 часов).

1. Релаксационные занятия. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

8. Инструкторская и судейская практика (13 часов).

Теория (3 часа).

1. Составление комплексов упражнений физической, тактической и технической подготовке на основе изученного программного материала.

2. Методика судейства игры. Передвижения судьи. Жесты. Сигналы. Взаимодействие судьи с секретарями соревнований.

Практика (10 часов).

1. Проведение комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2. Судейство официальных игр первенства города среди школьников и взрослых в качестве судьи, ст. судьи, секретаря, судьи – секундометриста, судьи – информатора.

9. Соревнования (19 часов).

Практика (19 часов).

1. Участие в соревнованиях клубного, городского и республиканского уровня.

10. Аттестация обучающихся (4 часа).

Практика (4 часа).

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

2. Контрольные упражнения для определения уровня технической подготовки.

3. Уровень воспитанности.

К концу восьмого года обучения обучающийся будет:

1. Знать:

1. Историю баскетбола.

2. Теоретические основы развития физических качеств.
3. Теоретические основы технической подготовки.
4. Теоретические основы тактической подготовки.
5. Основы организации игры.
6. Правила игры в баскетбол.
7. Методика проведения занятий.
8. Методику проведения соревнований.

2. *Уметь:*

1. Применять теоретические знания в практической деятельности.
2. Владеть навыками оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
3. Сможет выполнить: III взрослый разряд или II взрослый разряд.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Физическое образование или образование по физической культуре. /Теория и практика физической культуры/. М., 2002.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М., 1988.
3. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол. М., 1987.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М., 1997.
6. Грачев О.К. Физическая культура. М., 2005.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. М., 1994.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костилова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. М., 2002.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры; учебник для институтов физической культуры. М., 1991.
12. Настольная книга учителя физкультуры. Пособие. М., 2003.
13. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. М., 2002.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М., 2004.
15. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Пенза, 1996.
16. Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол. Пенза, 1997.
17. Портнов Ю.М., Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения. М., 2001.
18. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги. М., 2002.
19. Тудор О.Бомпа. Подготовка юных чемпионов. М., 2003.
20. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. М., 1987.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025