Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
тренерского совета
МОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
от 30 августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МОУ ДО «ДЮСШ»
от 02 сентября 2019 г. № 103 о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

Направленность: физкультурно-спортивная

Авторы:
Касумов Абдулла Али оглы,
тренер-преподаватель;
Дымова Екатерина Витальевна,
инструктор-методист

г. Новодвинск
2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……. 3

1-й этап -этап начальной подготовки. Примерный тематический план занятий групп начальной подготовки первого года обучения (8-10 лет)……..... 5

Содержание программы…… 5

Примерный тематический план занятий групп начальной подготовки второго года обучения (11-13 лет)……. 8

Содержание программы…… 8

2-й этап - этап учебно-тренировочной подготовки. Примерный тематический план занятий учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-15 лет)……. 12

Содержание программы…… 12

Примерный тематический план занятий учебно-тренировочной группы второго года обучения (15-16 лет)…….. 18

Содержание программы…… 18

Примерный тематический план занятий учебно-тренировочной группы третьего года обучения (16-17 лет)……. 22

Содержание программы…….. 22

Примерный тематический план занятий учебно-тренировочной группы третьего года обучения (17-18 лет)…… 27

Содержание программы…….. 27

Материально-техническое обеспечение…….. 32

Контрольные нормативы и их уровень оценки (девушка)……. 33

Контрольные норматив и их уровень оценки (юноши)…….. 35

Ожидаемые результаты по программе……. 36

Список литературы…….. 37

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу рассчитана на возраст обучающихся с 8 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Образовательный процесс по данной программе разделен на 2 этапа подготовки:
1 этап - этап начальной подготовки; 2 этап - этап учебно-тренировочной подготовки.
Все обучающиеся на отделении делятся на шесть учебных групп:
- группы начальной подготовки первого года обучения – 8-10 лет;
- второго и третьего года обучения – 11-13 лет;
- учебно-тренировочные группы первого года обучения – 13-15 лет;
- второго года обучения – 15-16 лет;
-третьего года обучения – 16-17 лет;
- четвертого года обучения – 17-18 лет.

Работа отделения способствует гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; подготовке общественного актива организаторов спортивно-массовой работы (инструкторов и судей) по баскетболу для коллективов физической культуры, общеобразовательных школ, по месту жительства и в оздоровительных лагерях.

Основной показатель работы по программе – выполнение требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Принцип работы в группах начальной подготовки – универсальность.

Задачи для групп первого, второго и третьего годов обучения:
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча;
-привитие стойкого интереса к занятиям баскетбола, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

В соответствии с задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года физическая подготовка, занимает до 60-70% времени, в конце учебного года увеличивается количество часов технической подготовки. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип работы в учебно-тренировочных группах – дальнейшая всесто-

ронняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи для учебно-тренировочных групп:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
-повышение уровня общей физической подготовленности;
-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
-дальнейшее обучение основам технике и тактике игры;
-приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
-выполнение нормативов по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Занятия в группах начальной подготовки проводятся не более 2-х академических часов в день. В учебно-тренировочных группах – не более 3 академических часов в день. В целях лучшей реализации программы по баскетболу учебно-тренировочные занятия совмещаются с выполнением самостоятельных ежедневных заданий по плану, разработанному тренером-преподавателем отделения баскетбола совместно с обучающимся.

Три раза в год (октябрь, февраль, май) проводятся контрольные срезы по общей и специальной физической и технической подготовке. По итогам контрольных срезов оценивается уровень успеваемости каждого обучающегося.

На занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которым даются задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию технике и тактике игры. Задачи этой учебной практики – научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр проводится самими обучающимися. Необходимо научить обучающихся организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Тренер-преподаватель регулярно следит за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживает контакт с родителями, классным руководителем. Приучает обучающихся к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывает такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Для чёткого планирования, учёта, отчётности тренер-преподаватель ведет следующую документацию:

-годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы;
-график прохождения учебного материала;
-месячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы;
-журналы учёта учебной работы, посещаемости.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОТДЕЛЕНЯ БАСКЕТБОЛ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 – 10 лет, 6 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Правила игры в баскетбол	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	105	-	105
7.	Основы техники и тактики игры	111	1	110
8.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
9.	Контрольные испытания	8	-	8
Итого:		**240**	**7**	**233**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

1.1. Теория:

Задачи физического воспитания в Российской Федерации: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие россиян их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

2.Сведения о строении и функциях организма человека.

2.1. Теория:

-краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
-костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

3.1. Теория:
- влияние физических упражнений на работоспособность.

4.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

4.1. Теория:
-общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.
-предупреждение травм при занятиях баскетболом.

5. Правила игры в баскетбол.

5.1. Теория:
-правила игры в мини-баскетбол.

6.Общая и специальная физическая подготовка.

6.1. Теория:
- значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

6.2. Практика:
физические упражнения:
-*строевые упражнения* - понятие о строе и командах (шеренга, колонна, фланг).
-*гимнастические упражнения*- упражнения без предметов; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами; упражнения со скакалками, резиновыми мячами; упражнения на гимнастических снарядах; лазание по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну; смешанные висы.
-*акробатические упражнения* - перекаты вперёд; кувырки вперёд; стойка на лопатках.
-*прыжки*- прыжки с места в длину, вверх; прыжки с разбега в длину, в высоту; прыжки вперёд и назад «лягушкой».
-*бег.* Бег с ускорениями до 20 метров.
-*подвижные игры* - «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рве», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта»; комбинированные эстафеты.

6.3. Основы техники и тактики игры.
Теория:
-техника – основа спортивного мастерства;
-классификация техники и тактики игры.
-целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке;
-выбор свободного места для получения мяча;
-перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

7. Основы техники и тактики игры

7.1. Техника нападения:

- *техника передвижения:* стойка баскетболиста - ноги параллельно на одной линии; ходьба, бег; передвижение приставными шагами -лицом вперёд, вправо, влево; остановки прыжком; повороты на месте вперёд, назад.

-*техника владения мячом.* Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

7.2. Техника защиты:

-техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперёд ногой; стойка со ступнями на одной линии.

7.2. Тактика нападения:

- *индивидуальные действия* - выход на свободное действие с целью атаки противника и получения мяча.
- *групповые действия*- взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи».
- *командные действия*- организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

7.3. Тактика защиты:

- *индивидуальные действия* -выбор места по отношению к нападающему с мячом.
- *групповые действия* - взаимодействие двух игроков – подстраховка.
- *командные действия* - переключения от действий в нападении к действиям в защите.

8.Контрольные игры и соревнования.

8.1. Теория:

- организация и проведение соревнований; разбор проведённых игр; устранение ошибок в игре.

8.2. Практика:

- соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола; соревнования по мини-баскетболу.

9.Контрольные испытания.

9.1. Практика:

- контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Однодневные туристические походы, экскурсии в музеи, на выставки, к памятникам истории и культуры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорт

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (11 – 14 лет, 9 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Правила игры в баскетбол	1	1	-
6.	Места занятий и инвентарь	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	110	-	110
8.	Основы техники и тактики игры	226	5	221
9.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
10.	Контрольные испытания	8	-	8
Итого:		**360**	**11**	**349**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

1.1. Теория:

- коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения;
-организация, задачи и содержание работы коллективов физкультуры.

2.Сведения о строении и функциях организма человека.

2.1. Теория:

-основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и её функциях;
- дыхание и газообмен;
- значение дыхания для жизнедеятельности организма.

3.Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

3.1. Теория:

- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов;
- влияние физических упражнений на систему дыхания;

- дыхание в процессе занятий баскетболом.

4.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

4.1. Теория:

- общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учётом его специфических особенностей;
- режим дня и питание с учётом занятий спортом;
- предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом;
- гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

5. Правила игры в баскетбол.

5.1. Теория:

-права и обязанности игроков;
- костюм игроков;
- упрощённые правила игры;
- основы судейской терминологии.

6. Места занятий, инвентарь.

6.1. Теория:

-инвентарь для игры в баскетбол;
- уход за инвентарём;
- оборудование мест занятий.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Теория:

-значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена;
-характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

7.2. Практика:

Физическая подготовка:

- парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание;
- упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.
- акробатические упражнения - кувырки вперёд, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.
- бег - стартовые рывки с места; повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров; бег со сменой направления по зрительному сигналу; ускорения из различных исходных положений; бег на 40, 60 метров; кросс 300 метров.
- прыжки - опорные и простые прыжки с мостика или трамплина; серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх; метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

-подвижные игры - «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».
- плавание - плаванье на 25 метров с учётом времени и более длинных отрезков.
- бег на лыжах - ходьба без учёта времени одновременным двушажным ходом; повороты на месте; прогулки на лыжах.
- бег на коньках -бег на коньках без учета времени

8. Основы техники и тактики игры.

8.1. Теория:

- характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски;
-значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства;
- понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия;

На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже приводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения.

8.2. Практика:

техника нападения:

- техника передвижения: прыжки толчком двух ног; прыжки толчком одной ноги;
-техника владения мячом: ловля катящего мяча; передачи двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола; броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху; ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

8.3. Техника защиты:

- техника передвижения- передвижения в защитной стойке вперёд, назад, в стороны;
- техника овладения мячом - вырывание мяча; выбивание мяча; перехват мяча.

8.4. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке;
- групповые действия - взаимодействие трёх игроков – «треугольник»;
- командные действия - организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

8.5. Тактика защиты.

- индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действие одного защитника против двух нападающих;

- групповые действия - взаимодействие двух игроков – отступание;
- командные действия - личная система защиты.

9. Контрольные игры и соревнования.

9.1. Теория:

-правила соревнований;
-положение о соревнованиях;
- расписание игр;
- оформление хода и результата соревнований.

9.2. Практика:

-соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола;
- учебно-тренировочные игры.

10. Контрольные испытания.

10.1. Практика:

-сдача нормативов по специальной подготовке.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Экскурсии в музеи, на выставки. Туристические походы по родному краю с посещением памятников истории и культуры, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (13 – 15 лет, 12 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
5.	Основы методики обучения игре в баскетбол	1	1	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	170	-	170
8.	Основы техники и тактики игры	275	-	275
9.	Контрольные игры и соревнования	20	-	20
10.	Контрольные испытания	8	-	8
Итого:		**480**	**11**	**473**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

1.1. Теория:

- общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в Российской Федерации.;
- массовый народный характер спорта в стране;
- задачи развития массовой физической культуры.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

2.1. Теория:

- органы пищеварения и обмена веществ;
- сведения о нервной системе.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

3.1. Теория:

- влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

4.1. Теория:

- использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма;
- меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики;
- общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

5. Основы методики обучения баскетболу.

5.1. Теория:

-понятие об обучении и тренировке в баскетболе;
- классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

6. Правила соревнований, их организация и проведение.

6.1. Теория:

- роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов;
- Виды соревнований;
- понятия о методике судейства.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Теория:

- специфика средств общей и специальной физической подготовки;
- специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

7.2. Практика:

7.2.1. Общая физическая подготовка:

-строевые упражнения: команды для управления группой; понятие о строе и командах (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал); основная стойка; действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю; походный и строевой шаг; переход с шага на бег и с бега на шаг; изменение скорости движения; остановка во время движения шагом и бегом.

- гимнастические упражнения:

-упражнения для мышц рук и плечевого пояса: упражнения без предметов индивидуальные и в парах; упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

- упражнения для мышц туловища и шеи: упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы); уп-

ражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах; упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

- ***упражнения для мышц ног и таза:*** упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, 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 (верёвочку); высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика; прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами; опорные прыжки.

- ***акробатические упражнения:*** группировка в приседе, сидя, лёжа на спине; перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки; перекаты в стороны из положения лёжа в упоре стоя на коленях; перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками; кувырок из опора присев и из основной стойки; длинный кувырок вперёд (мальчики); кувырок назад из упора присев и из основной стойки; соединение нескольких кувырков вперёд и назад; подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно; переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет); соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации; упражнения на батуте.

- ***легкоатлетические упражнения:*** бег с ускорениями до 20 метров; низкий старт и стартовый разбег до 60 метров; повторный бег 2-3х20-30 метров; 2-3х30-40 метров; бег 60 метров с низкого старта, 100 метров; эстафетный бег с этапами до 40 метров; бег с препятствиями от 60 до 100 метров (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы) бег в чередовании с ходьбой до 400 метров; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши); прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 грамм) с места и с разбега; метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

- ***подвижные игр:*** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

ходьба на лыжах и катание на коньках: Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъёмов и торможений. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

7.2.2. Специальная физическая подготовка.

- *упражнения для развития быстроты*:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15….30 метров, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии;
- сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом;
- стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом;
- бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м);
- челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами;
- тоже самое, но с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом;
- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360^0 прыжком вверх, имитация передачи и т.д;
- тоже самое, но обучающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

- *подвижные игры:* «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салки – дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча».

- *эстафеты* с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

-*упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:*

- одиночные и серийные прыжки, толчком одной или двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца);
- выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг);
- спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов;
- подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии;
- прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое;
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- разнообразные прыжки со скакалкой;

- прыжки через барьер толчком одной и двух ног;
- выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).
-прыжки с места вперёд-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.
- ***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).;
-ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м)

8.Основы техники и тактики игры

8.1. Теория:

- взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры;
- групповые и командные действия в нападении и защите.

На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучения новому материалу, приводимому ниже.

8.2. Практика:

8.2.1. Техника нападения.

- ***техника в передвижении:*** повороты в движении; сочетание способов передвижения.
- ***техника владения мячом:*** ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди; передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу; броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

8.2.2. Техника защиты.

-***техника в передвижении:*** сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.
- ***техника владения мячом:*** накрывание мяча спереди при броске в корзину.

8.2.3. Тактика нападения.

- ***индивидуальные действии:*** выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде, применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.
- ***групповые действия:*** взаимодействия двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).
- ***командные действии:*** позиционное нападение с применением заслонов.

8.2.4. Тактика защиты.

- ***индивидуальные действия:*** противодействие при бросках мяча в корзину.
- ***групповые действия:*** взаимодействия двух игроков – проскальзывание.
- ***командные действия:*** плотная личная система защиты.

9. Контроль игры и соревнования.

9.1. Практика:

- соревнование по баскетболу.

10. Контрольные испытания.

10.1. Практика:

- сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (15 – 16 лет, 14 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
5.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу	2	2	-
6.	Правила, организация и проведение соревнований	3	3	-
7.	Общая и специальная физическая подготовка	200	-	200
8.	Основы техники и тактики баскетбола	311	-	311
9.	Контрольные игры и соревнования	30	-	30
10.	Контрольные испытания	8	-	8
Итого:		**560**	**11**	**549**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

1.1. Теория:

- неуклонный рост материального благосостояния и культуры россиян – основа массового развития физической культуры и спорта в России;
- единая всероссийская спортивная классификация;
- почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России;

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

2.1. Теория:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- работоспособность мышц и подвижность суставов.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

3.1. Теория:

- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма;
-понятие об утомлении и переутомлении.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

4.1. Теория:

- вред курения и употребления спиртных напитков;
- регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания;
- понятие о тренировке и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа; раны и их разновидности; ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий; кровотечения, их виды и меры остановки; -повреждения костей (ушибы, переломы).

5. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.

5.1. Теория:

-методика физической подготовки;
- обучение техники;
- обучение тактики.

6. Правила, организация и проведение соревнований.

6.1. Теория:

- способы розыгрыша;
- состав судейской коллегии, обязанности судей, расписание игр, составление таблиц, методика судейства;
- оборудование и инвентарь: роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

7. Общая и специальная физическая подготовка.

7.1. Теория:

-методы и средства общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

7.2. Практика: материал тот же, что и в содержании программы для учебно-тренировочных групп первого года обучения.

8. Основы техники и тактике баскетбола.

8.1. Теория:

- средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

8.2. Практика: в этой учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения, а также изучается новый технико-тактический арсенал, который проводится ниже.

8.2.1. Техника нападения.

- ***техника в передвижении:*** сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами.
- ***ловля мяча:*** при встречном движении, при поступательном движении.
- ***передача мяча:*** одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.
- ***броски мяча:*** двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.
- ***ведение мяча:*** обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.
- ***обманные движения:*** финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

8.2.2. Техника защиты.

- ***техника овладения мячом:*** выбивание мяча при ведении; перехват мяча при ведении.

8.2.3. Тактика нападения.

- ***индивидуальные действия:*** действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.
- ***групповые действии:*** взаимодействие двух игроков – переключение.
- ***командные действия:*** организация командных действий против применения быстрого прорыва.

9. Контрольные игры и соревнования.

9.1.Теория:

- установка на предстоящую игру (на макете), характеристика команды противника, общая оценка игры и действия отдельных игроков, выводы по игре.
- система записи игровых действий и анализ полученных данных.

9.2. Практика:

- соревнования по баскетболу.

10. Контрольные испытания.

10.1. Практика:

- сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Уровень подготовки обучающихся определяется сдачей следующих нормативов:

1.Общая физическая подготовка.

1.1. Бег 100 и 60 метров. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

1.2. Прыжки в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отчёта длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

2.2 .Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток три. Берётся лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

3.Техническая подготовка.

3.1. Штрафные броски. Игроки выполняют 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч подаёт ему партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

3.2. Ведение мяча 20 метров. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 метров. Фиксируется время продвижения (сек), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

3.3. Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

3.4. Броски с точек. Учащийся выполняет по 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

Точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

Точки 3 и 4 – слева от щита, на линии проходящей через проекцию центра кольца под углом 45^0 к проекции щита;

Точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90^0 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

Точки 7 и 8 симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

Точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 метра, для учебно-тренировочных групп – 3,5 метра, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4, 5 метра и 5 метров.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (16 – 17 лет, 16 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	3	-
5.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу	5	5	-
6.	Правила, организация и проведение соревнований	7	7	-
7.	Оборудование и инвентарь	1	1	-
8.	Общая и специальная физическая подготовка	212	-	212
9.	Основы техники и тактики баскетбола	349	-	349
10.	Контрольные игры и соревнования	30	-	30
11.	Контрольные испытания	8	-	8
12.	Судейская практика	20	-	20
Итого:		**640**	**21**	**619**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

1.1. Теория:

- неуклонный рост материального благосостояния и культуры россиян – основа массового развития физической культуры и спорта в России;
- единая всероссийская спортивная классификация;
- почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России;
- международная федерация баскетбола (ФИБА); российский баскетбол на международной арене; чемпионаты мира, Олимпийских игр, чемпионаты Европы.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

2.1. Теория:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- мышечная система, нервная система; работоспособность мышц и подвижность суставов.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

3.1. Теория:

- влияние занятий баскетболом на организм человека;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- понятие об утомлении и переутомлении.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

4.1. Теория:

-вред курения и употребления спиртных напитков;
- регулирование веса спортсмена, режим дня, режим питания;
- понятие о тренировке и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа; спортивные травмы, их предупреждение и доврачебная помощь; раны и их разновидности; ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий; кровотечения, их виды и меры остановки; повреждения костей (ушибы, переломы);
- физическая культура и спорт в режиме труда и быта

5. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.

5.1. Теория:

- методика физической подготовки;
- обучение техники;
- обучение тактики;
- понятие о процессе тренировки: основные принципы обучения и тренировки, методы обучения, единство общей и специальной физической подготовки; основные сведения о планировании учебно-тренировочных занятий в группах по баскетболу.

6. Правила, организация и проведение соревнований.

6.1. Теория:

- способы розыгрыша, состав судейской коллегии, обязанности судей;
- положение о соревнованиях, необходимые документы для допуска к участию в соревнованиях, ответственность судей за допуск игроков, не имеющих надлежаще оформленного разрешение врача к участию в соревнованиях;
- расписание игр, составление таблиц, методика судейства.

7. Оборудование и инвентарь.

7.1. Теория:

-роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу;

- устройство площадки на открытом воздухе, её размеры, требования к грунту, к полу;
- разметка площадки, боковые, лицевые линии, центральный круг, зоны области штрафного броска, стойки, разновидности их конструкций, щит, его размеры и разметка.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

8.1. Теория:

- методы и средства общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

8.2. Практика:

- материал тот же, что и в содержании программы для учебно-тренировочных групп второго года обучения.

9. Основы техники и тактике баскетбола.

9.1. Теория:

- средства и методы технической и тактической подготовки;
- командные действия в нападении и защите.

9.2. Практика: В этой учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения, а также изучается новый технико-тактический арсенал, который проводится ниже.

9.2.1. Техника нападения:

- ***техника передвижения:*** сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами;
- ***ловля мяча:*** при встречном движении, при поступательном движении;
- ***передача мяча:*** одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении;
- ***броски мяча:*** одной руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке;
- ***ведение мяч:*** обводка противника без зрительного контроля; ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног;
- ***обманные движения*:** финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, финт на передачу.

9.2.2. Техника защиты.

- ***техника овладения мячом:*** выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении, вырывание мяча у соперника.

9.2.3. Тактика нападения.

- ***индивидуальные действия:*** действия одного защитника против одного и двух нападающих в системе быстрого прорыва;

- ***групповые действия:*** взаимодействие двух игроков – переключение, заслоны;
- ***командные действия:*** организация командных действий против применения быстрого прорыва, зонной и личной защиты соперника.

10. Контрольные игры и соревнования.

10.1. Теория:

- установка на предстоящую игру (на макете), характеристика команды противника;
- общая оценка игры и действия отдельных игроков, выводы по игре, система записи игровых действий и анализ полученных данных.

10.1. Практика:

- соревнования по баскетболу.

11. Контрольные испытания.

11.1. Практика:

-сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Уровень подготовки обучающихся определяется сдачей следующих нормативов:

1.Общая физическая подготовка.

1.1. Бег 60 метров. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

1.2. Прыжки в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отчёта длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Бег 20 метров. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

2.2. Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток три. Берётся лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

3.Техническая подготовка.

3.1. Штрафные броски. Игроки выполняют 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч подаёт ему партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

3.2. Ведение мяча 20 метров. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 метров. Фиксируется время продвижения (сек), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

3.3. Ведение 2-х мячей Учащийся ведёт мячи попеременными ударами в пол, ведение мячей «челночным» бегом

3.4. Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

3.5. Броски с точек. Учащийся выполняет по 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

Точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

Точки 3 и 4 – слева от щита, на линии проходящей через проекцию центра кольца под углом 45^0 к проекции щита;

Точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90^0 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

Точки 7 и 8 симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

Точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 метра, для учебно-тренировочных групп – 3,5 метра, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4, 5 метра и 5 метров.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ. (17 – 18 лет, 18 часов в неделю)

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	*Практические занятия*
1.	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	2	2	-
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	3	3	-
5.	Основы методики обучения и тренировки по баскетболу	5	5	-
6.	Правила, организация и проведение соревнований	7	7	-
7.	Оборудование и инвентарь	1	1	-
8.	Общая и специальная физическая подготовка	266	-	266
9.	Основы техники и тактики баскетбола	349	-	349
10.	Контрольные игры и соревнования	54	-	54
11.	Контрольные испытания	10	-	10
12.	Судейская практика	20	-	20
Итого:		**720**	**21**	**699**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

1.1. Теория:

- неуклонный рост материального благосостояния и культуры россиян – основа массового развития физической культуры и спорта в России;
- единая всероссийская спортивная классификация;
- почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России;
- международная федерация баскетбола (ФИБА); российский баскетбол на международной арене; чемпионаты мира, Олимпийских игр, чемпионаты Европы.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

2.1. Теория:

- общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- мышечная система, нервная система; работоспособность мышц и подвижность суставов.

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

3.1. Теория:

- влияние занятий баскетболом на организм человека;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- понятие об утомлении и переутомлении.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

4.1. Теория:

-вред курения и употребления спиртных напитков;
- регулирование веса спортсмена, режим дня, режим питания;
- понятие о тренировке и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа; спортивные травмы, их предупреждение и доврачебная помощь; раны и их разновидности; ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий; кровотечения, их виды и меры остановки; повреждения костей (ушибы, переломы);
- физическая культура и спорт в режиме труда и быта

5. Основы методики обучения и тренировки по баскетболу.

5.1. Теория:

- методика физической подготовки;
- обучение техники;
- обучение тактики;
- понятие о процессе тренировки: основные принципы обучения и тренировки, методы обучения, единство общей и специальной физической подготовки; основные сведения о планировании учебно-тренировочных занятий в группах по баскетболу.

6. Правила, организация и проведение соревнований.

6.1. Теория:

- способы розыгрыша, состав судейской коллегии, обязанности судей;
- положение о соревнованиях, необходимые документы для допуска к участию в соревнованиях, ответственность судей за допуск игроков, не имеющих надлежаще оформленного разрешение врача к участию в соревнованиях;
- расписание игр, составление таблиц, методика судейства.

7. Оборудование и инвентарь.

7.1. Теория:

-роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу;

- устройство площадки на открытом воздухе, её размеры, требования к грунту, к полу;
- разметка площадки, боковые, лицевые линии, центральный круг, зоны области штрафного броска, стойки, разновидности их конструкций, щит, его размеры и разметка.

8. Общая и специальная физическая подготовка.

8.1. Теория:

- методы и средства общей и специальной физической подготовки, и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

8.2. Практика:

- материал тот же, что и в содержании программы для учебно-тренировочных групп второго года обучения.

9. Основы техники и тактике баскетбола.

9.1. Теория:

- средства и методы технической и тактической подготовки;
- командные действия в нападении и защите.

9.2. Практика: В этой учебной группе совершенствуется материал предыдущих лет обучения, а также изучается новый технико-тактический арсенал, который проводится ниже.

9.2.1. Техника нападения:

- ***техника передвижения:*** сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами;
- ***ловля мяча:*** при встречном движении, при поступательном движении;
- ***передача мяча:*** одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении;
- ***броски мяча:*** одной руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке;
- ***ведение мяч:*** обводка противника без зрительного контроля; ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног;
- ***обманные движения*:** финт на рывок, финт на бросок, финт на проход, финт на передачу.

9.2.2. Техника защиты.

- ***техника овладения мячом:*** выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении, вырывание мяча у соперника.

9.2.3. Тактика нападения.

- ***индивидуальные действия:*** действия одного защитника против одного и двух нападающих в системе быстрого прорыва;

- ***групповые действия:*** взаимодействие двух игроков – переключение, заслоны;
- ***командные действия:*** организация командных действий против применения быстрого прорыва, зонной и личной защиты соперника.

10. Контрольные игры и соревнования.

10.1. Теория:

- установка на предстоящую игру (на макете), характеристика команды противника;
- общая оценка игры и действия отдельных игроков, выводы по игре, система записи игровых действий и анализ полученных данных.

10.1. Практика:

- соревнования по баскетболу.

11. Контрольные испытания.

11.1. Практика:

-сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Уровень подготовки обучающихся определяется сдачей следующих нормативов:

1.Общая физическая подготовка.

1.1. Бег 60 метров. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

1.2. Прыжки в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отчёта длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Бег 20 метров. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

2.2. Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см. Число попыток три. Берётся лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчёта при положении стоя на всей ступне).

3.Техническая подготовка.

3.1. Штрафные броски. Игроки выполняют 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч подаёт ему партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

3.2. Ведение мяча 20 метров. Учащийся ведёт мяч правой рукой 20 метров. Фиксируется время продвижения (сек), а также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.

3.3. Ведение 2-х мячей Учащийся ведёт мячи попеременными ударами в пол, ведение мячей «челночным» бегом

3.4. Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии учащийся ведёт мяч к щиту, входит в трёхсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

3.5. Броски с точек. Учащийся выполняет по 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

Точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

Точки 3 и 4 – слева от щита, на линии проходящей через проекцию центра кольца под углом 45^0 к проекции щита;

Точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90^0 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

Точки 7 и 8 симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

Точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 метра, для учебно-тренировочных групп – 3,5 метра, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4, 5 метра и 5 метров.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Экскурсии в музеи и на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для занятия на отделении баскетбола необходимо следующее:

- спортивный зал
- стадион
- раздевальные помещения
- душевые кабинки
- следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами — 2 комплекта
2. Щиты тренировочные с кольцами — 4 штуки.
3. Секундомер — 2 штуки.
4. Стойки для обводки — 6 штук.
5. Гимнастическая стенка — 6 пролётов.
6. Гимнастические маты — 3 штуки.
7. Гимнастические скамейки — 4 штуки.
8. Скакалки — 30 штук.
9. Мячи набивные различной массы — 30 штук.
10. Гантели различной массы — 20 штук.
11. Мячи баскетбольные — 40 штук.
12. Насос ручной со штуцером — 2 штуки.
13. Рулетка— 1 штука.
14. Макет площадки с фишками — 2 комплекта

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (5-высокий, 4-средний, 3-низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение обучающегося в диапазоне уровня также считается успешностью.

возраст	Виды упражнений								
	Бег 20 метров (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9-10 лет	4,5-4,7	4,2-4,4	4,1	120-132	133-147	148	21-26	27-32	33
11-12 лет	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	129-139	140-154	155	26-30	31-35	36
12-13 лет	4,4-4,6	4,0-4,3	3,9	139-158	159-173	174	29-34	35-40	41
13-14 лет	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	148-169	170-184	185	31-36	37-42	43
14-15 лет	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	153-174	175-189	190	34-38	39-44	45
15-16 лет	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	160-177	178-193	194	35-39	40-45	46
16-18 лет	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	174-184	185-199	200	36-40	41-47	48

возраст	Виды упражнений					
	Бег 60 метров (сек)			Ведение мяча 20 метров (сек)		
	3	4	5	3	4	5
9-10 лет	11,6 - 12,3	10,8-11,5	10,7	11,7-12,2	11,1-11,6	11,0
11-12 лет	10,8-11,3	10,2-10,7	10,1	11,1-11,5	10,6-11,0	10,5
12-13 лет	10,6-11,2	9,8-10,5	9,7	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4
13-14 лет	10,0-10,9	9,4-9,9	9,3	10,3-10,9	9,7-10,2	9,6
14-15 лет	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	10,1-10,7	9,5-10,0	9,4
15-16 лет	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1
16-18 лет	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0

возраст	Виды упражнений								
	Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9-10 лет	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-12 лет	2	3	4	1	2	3	-	-	-
12-13 лет	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13-14 лет	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10
14-15 лет	3	4	5	1	2-3	4	6	7-9	10

15-16 лет	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
16-18 лет	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

возраст	Виды упражнений					
	Бег 30 метров (сек)			Бег 100 метров (сек)		
	3	4	5	3	4	5
9-10 лет	6,6 – 6,3	6,2 – 5,9	5,8	-	-	-
11-12 лет	6,5 – 6,1	6,0 – 5,6	5,5	-	-	-
12-13 лет	6,2 – 5,9	5,8 – 5,5	5,4	-	-	-
13-14 лет	6,0 – 5,7	5,6 – 5,4	5,3	-	-	-
14-15 лет	5,8 – 5,5	5,4 – 5,2	5,1	-	-	-
15-16 лет	5,7 – 5,4	5,3 – 5,2	5,1	-	-	-
16-18 лет	-	-	-	17,8 – 17,1	17,0 – 16,6	16,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (5-высокий, 4-средний, 3-низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение обучающегося в диапазоне уровня также считается успешностью.

воз-раст	Виды упражнений								
	Бег 20 метров (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4-4,7	4,2-4,3	4,1	135-143	144-155	156	22-26	27-33	33
11 лет	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	145-154	155-162	163	28-32	33-37	38
12 лет	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	155-164	165-178	179	30-34	35-40	41
13 лет	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	172-180	181-192	193	34-38	39-43	44
14 лет	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	184-195	196-206	207	39-42	43-47	48
15 лет	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	200-213	214-224	225	41-47	48-53	54
16 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	210-223	224-244	245	50-55	56-60	61
17 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,3	210-223	224-244	245	50-55	56-60	61
18 лет	3,6-3,8	3,3-3,5	3,2	215-228	229-249	250	54-59	60-64	65

воз-раст	Виды упражнений					
	Бег 60 метров (сек)			Ведение мяча 20 метров (сек)		
	3	4	5	3	4	5
10 лет	10,5-11,0	10,0-10,4	9,9	11,2-11,7	10,7-11,1	10,6
11 лет	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7
12 лет	9,9-10,2	9,4-9,8	9,3	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5
13 лет	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1
14 лет	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7
15 лет	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2
16 лет	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0
17 лет	8,6-8,8	8,5-8,2	8,1	8,6-9,0	8,5-8,0	7,9
18 лет	8,4-8,6	8,3-8,1	8,0	8,4-8,8	8,3-7,9	7,8

возраст	Виды упражнений								
	Штрафные броски (из 10 раз)			Броски в движении после ведения (из 5 раз)			Броски с точек (из 20 раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14 лет	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
15 лет	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	9-12	13
16 лет	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	9-12	13
17 лет	5	6-7	8	4	5-6	7	8-9	10-13	14
18 лет	5	6-7	8	4	5-6	7	8-9	10-13	14

возраст	Виды упражнений					
	Бег 30 метров (сек)			Бег 100 метров (сек)		
	3	4	5	3	4	5
10 лет	6,6 – 6,2	6,1 – 5,7	5,6	-	-	-
11 лет	6,0 – 5,6	5,5 – 5,3	5,2	-	-	-
12 лет	5,8 – 5,4	5,3 – 5,2	5,1	-	-	-
13 лет	5,6 – 5,3	5,2 – 5,1	5,0	-	-	-
14 лет	5,5 – 5,2	5,1 – 5,0	4,9	-	-	-
15 лет	5,3 – 5,1	5,0 – 4,9	4,8	-	-	-
16 лет	-	-	-	15,5 – 15,0	14,9 – 14,6	14,5
17 лет	-	-	-	15,0 – 14,6	14,5 – 14,3	14,2
18 лет	-	-	-	14,8 – 14,5	14,4 – 14,1	14,0

Ожидаемые результаты по программе

Обучающийся знает:

1. Правила игры в баскетбол.
2. Основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
3. Общую характеристику спортивной подготовки.
4. Причины травматизма на занятиях физической культуры и мерах его предупреждения.

Обучающийся умеет:

1. Играть по правилам в ручной мяч и баскетбол.
2. Применять приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).
3. Ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
4. Применять изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
5. Основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
6. Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных игровых условиях.
7. Оформлять необходимые документы для организации соревнований по баскетболу (составлять расписание игр, итоговых таблиц, заполнение протоколов).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержденный приказом министерства спорта Р.Ф. от 10.04.2013г. № 114).
2. Федеральный закон об образовании в РФ.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
4. Всероссийский реестр видов спорта. (в ред. от 22.01.2018г.)
5. Беляева Л. В. Коротков И. М. «Подвижные игры»; М., 1982 г.
6. Зинин А. М. «Детский баскетбол»; М., 1969 г.
7. Зинин А. М. «Первые шаги в баскетболе»; М., 1972 г
8. Нестеровский ДИ. «Баскетбол. Теория и методика обучения»; М., 2004 г.
9. Нитхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений»; М., 1973 г.
10. Нортон Б. И. «Упражнения в баскетболе»; М., 1972 г.
11. Яхонтов Е. Р. Генхин «Баскетбол»; М., 1978 г.
12. «Спортивные игры» по ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова; М., ФИС, 2004 г.

Для обучающихся:

1. Физкультура на 5 (электронный ресурс). Режим доступа http://fizkultura-na5.ru
2. Физическая культура 1-4 класс, Лях В.И., 2013г.