

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области
Комитет образования Узловского района

МКОУ СОШ № 21

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМС
30.08.2023 г. протокол № 1
Руководитель ШМС
_____ Русяева
Н.Н.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
30.08.2023 г.
_____ Русяева Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета
школы 31.08.2023 г., протокол № 1;
приказ от 31.08.2023 г. № 76-д
Директор _____ Л.Н.Сиволап

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

для 5-8 классов основного общего образования

Составитель: Самсонова О.А.

г. Узловая 2023

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Общеобразовательная школа должна, начиная с первого класса, воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

«В баскетбол играть легко, но трудно играть хорошо». Джеймс Нейсмит

ПЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося противоречия между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий в школе как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни. Главным фактором школьной спортивной жизни мы считаем внеклассную работу.

Спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную

физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной **целью** созданной нами программы дополнительного образования детей «Баскетбол».

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

1. укрепление здоровья школьников;
2. содействие правильному физическому развитию детского организма;
3. приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
4. овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
6. привитие учащимся организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 4 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;

- Приобретение опыта борьбы с другими командами;

- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;

- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;

- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основными задачами реализации программы являются:

1. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию.
2. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности.
4. Профилактика асоциального поведения.
5. Коррекция психофизического развития.
6. Организация условий для полезного проведения свободного времени.
7. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, патриотизма.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течение трёх учебных лет путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать на крупных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии, формировании здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА В УЧЕБНЫХ ЧАСАХ

Распределение программного материала в учебных часах проводится на усмотрение тренера - преподавателя, с учетом:

1. Количества занятий в неделю
2. Количества часов отведенных на одно занятие.
3. Наличие материальной базы и размеров спортивного зала, спортивной площадки.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми; правила личной гигиены
- историю Российского баскетбола; следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- лучших игроков области и России; знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке; передвигаться в защитной стойке;
- остановку в два шага и прыжком; выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места; владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости, играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу второго года обучения:

Знать

- профилактику травматизма на занятиях; оказание первой доврачебной помощи;
- основные этапы Олимпийского движения; официальные правила ФИБА.
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнять челночный бег с ведением мяча;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- вырывать и выбивать мяч; владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу третьего года обучения:

Знать

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек; основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола. правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

- выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- вести мяч без зрительного контроля; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применение персональной защиты; применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях. играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

**Примерное тематическое планирование
для групп начальной подготовки первого года обучения (5-6 класс)**

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком
	Ведение мяча на месте, в движении	По прямой, по кругу, «змейкой»
	Броски мяча в корзину двумя руками от груди; Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	С места; снизу (выполнение штрафного броска)
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Воробьи и вороны», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту»	
Эстафеты с мячом	Рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения и др.	

Примерное тематическое планирование для второго года обучения (7-8 класс)

	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге	С изменением направления; с чередованием скорости передвижений
Упражнения с мячом	Ловля мяча после отскока от пола; Ловля и передача мяча с шагом	На месте и в движении
	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления	С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту
	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения - обучение	Бросок одной рукой с места - повторение
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
Подвижные игры	«Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»	
Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	

Примерное тематическое планирование для третьего года обучения (9-11 класс)

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	Повороты вперед и назад; на месте	Правило поворота на опорной ноге
Упражнения с мячом	Ловля катящегося мяча; Передача одной рукой от плеча после ведения	На месте и в движении
	Ведение мяча с изменением направления	С меняющейся высотой отскока
	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места	Штрафной бросок
Технико-тактические действия (индивидуальные и командные)	Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении; взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии	Защитные действия при опеки игрока с мячом и без мяча. Быстрое нападение. С игроком команды и соперником.
	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника	От одной линии штрафного броска до другой (14,4м) – 4 раза (челночный бег)
	Ловля катящегося мяча; ловля в 2-х и 3-х;	Двумя и одной рукой;
	Передача мяча одной рукой снизу на месте; Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола	По высокой траектории с расстояния 12 -16м с места и в движении
	Бросок от головы; бросок снизу двумя руками	В прыжке, после ведения и ловли мяча в движении
Технико-тактические действия. Отработка тактических игровых комбинаций	Быстрое нападение; Нападение быстрым прорывом;	Одним, двумя или тремя игроками
	Индивидуальные защитные действия – перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения с мячом	Ведение мяча без зрительного контроля	С изменением направления; После ловли в движении
	Ловля мяча с полукотскока; Ловля высоко летящего мяча	Двумя и одной рукой
	Передачи мяча в движении	После ведения
	Передача мяча двумя руками от груди в 3-х, в движении по восьмерке с броском по кольцу	
	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока	В прыжке в любом направлении
	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С удобных и произвольных точек площадки
	Бросок одной и двумя руками в прыжке	(юноши)
	Бросок одной рукой с замахом	
Командные и индивидуальные технико-тактические действия	Персональная защита	
	Быстрое нападение; Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину	Пассивное и активное сопротивление
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
	Группы и приемы	Способы и разновидности
Совершенствование технических приемов	Ведение мяча	совершенствование
	Ловля высоко летящих мячей в прыжке Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой	и после отскока от щита
	Передачи мяча в движении	после ведения
	Передача мяча одной рукой переводом	
	Передачи мяча от головы	

	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции;	С определенных точек площадки
	Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места	С преодолением сопротивления двух противников
	Бросок над головой сбоку (крюком) с места	В движении, прыжке, после ловли мяча
Командные и индивидуальные тактические действия	Взаимодействие игроков в нападении и защите; добивание мяча; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска	Расстояние броска меняется
	Позиционное нападение	
	Зонная защита	2-3, 3-2, 2-1-2
	Смешанная защита	
	Совершенствование индивидуальной техники в ранее изученных упражнениях	
Упражнения специальной физической и технической подготовки		
Игра в баскетбол по правилам		

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		9 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		9 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17- 18 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
9 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5)	1-3	1-3

попыток)		
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
13 - 14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
16 – 18 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

Методические рекомендации

Для правильного и последовательного обучения школьников технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года обучения.

Последовательность обучения:

- техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);

- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;

- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- *техника передач мяча:*

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимися навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

- *подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:*

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;
- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах:*

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно.
- - бросок мяча после ведения;
- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.
- - бросок мяча в движении после ловли;
- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:*

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;

- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке:*

1. Броски в прыжке с 4-5м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- *ловля катящегося мяча:*

- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку

- при ловле во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- *нападение быстрым прорывом:*

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;

- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- *перехват мяча:*

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча у двигающегося нападающего.

- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*

- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
- то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
- пассивное сопротивление защитника;
- активное сопротивление защитника;
- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- *бросок одной и двумя руками в прыжке:*

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- *бросок одной рукой с замахом:*

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- *передачи мяча в движении:*

- базовым элементом является разноименная координация действий;
- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- *персональная защита:*

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;

- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;

- игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- *позиционное нападение:*

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- *зональная защита:*

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Игрок 5 передает мяч центровому 4, выполняет фinta на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выходи» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного

2х1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

Игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

Игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон, может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.

Дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком 5 своему партнеру 4 с помощью ведения мяча.

Передний заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» – нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» – построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

Игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 4 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

Подвижные игры

Для групп начальной подготовки:

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» – наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной из команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идет тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч из рук. Запятнанный становится убегающим.

Программный материал по физической, интегральной, теоретической, психологической (морально – волевой) подготовке, по инструкторской и судейской практике.

1.1. Физическая подготовка (для девяти лет обучения).

1.1.1 Общая физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. 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 над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

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 – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и 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 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал 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 (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. 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 щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

5. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6.Подвижные игры. «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 баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1км, до 2км, до 3 км, до 5 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, катания парами, тройками.

1.1.2 Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. 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» 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, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). 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 как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге 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, 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 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком 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, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

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

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

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). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

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. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

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 одновременное и попеременное сгибание в 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. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, 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 (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающиеся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

Интегральная подготовка

Первый год обучения.

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскоки мяча. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.
- Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
- Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
- Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
- Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Второй год обучения.

- Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов (указанных в программе).
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.
- Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.
- Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
- Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
- Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Третий год обучения.

- Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения – доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера – передача мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере – броски мяча в корзину.

- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).
- Переключения 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.
- Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3, 2Х3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Теоретическая подготовка (в ходе учебных занятий).

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Первый год обучения.

№	Наименование темы
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.
2.	Единая спортивная классификация.
3.	Личная и общественная гигиена.
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
5.	Закаливание организма спортсмена.
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
7.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.
9.	Общая характеристика спортивной тренировки.
10.	Методы спортивной тренировки.
11.	Формы организации занятий в процессе тренировки.
12.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки
13.	Физическая подготовка юного спортсмена.
14.	Техническая подготовка юного спортсмена.

15.	Тактическая подготовка юного спортсмена.
16.	Сущность и назначение планирования, его виды.
17.	Учет в процессе тренировки.
18.	История развития баскетбола.
19.	Правила игры и методика судейства.
20.	Итоги прошедшего спортивного года.

Второй год обучения.

1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.
2.	Единая спортивная классификация.
3.	Личная и общественная гигиена.
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
5.	Закаливание организма спортсмена.
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
7.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.
9.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом . Оказание первой помощи при несчастных случаях.
10.	Общая характеристика спортивной тренировки.
11.	Средства спортивной тренировки.
12.	Методы спортивной тренировки.
13.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки
14.	Физическая подготовка юного спортсмена.
15.	Техническая подготовка юного спортсмена.
16.	Тактическая подготовка юного спортсмена.
17.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.
18.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.
19.	Сущность и назначение планирования, его виды.
20.	Учет в процессе тренировки.
21.	История развития баскетбола.
22.	Правила игры и методика судейства.
23.	Итоги прошедшего спортивного года.

Третий год обучения.

1.	Единая спортивная классификация.
2.	Костно-мышечная система, ее строение и функции.
3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.
4.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
5.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.
7.	Понятие об утомлении и переутомлении.
8.	Восстановительные мероприятия в спорте.
9.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
10.	Общая характеристика спортивной тренировки.
11.	Средства спортивной тренировки.
12.	Методы спортивной тренировки.
13.	Формы организации занятий в процессе тренировки.
14.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки
15.	Физическая подготовка юного спортсмена.
16.	Техническая подготовка юного спортсмена.
17.	Тактическая подготовка юного спортсмена.
18.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.
19.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.
20.	Сущность и назначение планирования, его виды.
21.	Учет в процессе тренировки.
22.	История развития баскетбола.
23.	Правила игры и методика судейства.
24.	Итоги прошедшего спортивного года.

Психологическая (морально-волевая) подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенно оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

- Воспитание высоких моральных качеств.
- Воспитание волевых качеств.
- Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
- Адаптация к условиям соревнований.
- Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

Инструкторская и судейская практика.

Первый год обучения.

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.
- Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Второй год обучения.

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям.
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Третий год обучения.

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения.
- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря.
- Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по нему занятий с группой.
- Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры.
- Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини- баскетбол.
- Проведение соревнований по мини- баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей судьи, заместителя судьи, секретаря. Составление календаря игр.

2. Нормативные требования.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

По существу нормативные требования составляют основное содержание начального отбора детей для занятий баскетболом, помогают определить каждому спортсмену игровую функцию и произвести отбор в сборные команды различных рангов.

2.1. Контроль в процессе учебно-тренировочной работы.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.2. Методика проведения контрольных испытаний.

2.2.1. *Физическое развитие*

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Ростовые показатели спортсменов оцениваются по таблице (приложение 1.)

2.2.2. *Общая физическая подготовленность.*

1. Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

2. Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Бег 600 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.

2.2.3. *Специальная физическая подготовка.*

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40 – секундный «челночный» бег (оценивается скоростная выносливость). Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки. В начале упражнения, между попытками и в конце теста измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

2.2.4. *Техническая подготовленность.*

1. Перемещения 5 м x 6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения). Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча и точность бросков). Обязательным является попадание всех бросков, отскочивший мяч добивается.

3. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения). Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.

4. Штрафные броски. Выполняется 10 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

2.3. Оценка соревновательной деятельности.

В календарных играх фиксируются:

1. Показатели активной игровой деятельности:

- Количество бросков с игры;
- Общая результативность;
- Количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;
- Количество потерь мяча.

2. Показатели эффективности игровой деятельности:

- Точность бросков с игры;
- Точность штрафных бросков;
- Отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

3. Руководство по работе с программой.

3.1. План – схема годовичного цикла подготовки.

Учебно-тематический план составлен в расчете 3 часа в неделю при продолжительности учебного года 35 недель. Занятия проводятся два раза в неделю (2 часа + 1 час).

Учебный план – график для учебных групп кружка «Баскетбол» на 35 недель:

№	Содержание занятий	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	В ходе учебных занятий		
2.	Общая физическая подготовка	20	18	18
3.	Специальная физическая подготовка	10	12	12
4.	Техническая подготовка	23	23	23
5.	Тактическая подготовка	24	22	22
6.	Интегральная подготовка	20	20	20
7.	Контрольные испытания	2	2	2
8.	Соревновательная деятельность	6	8	8
	ИТОГО:	105	105	105

3.2. Направленность занятий.

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА К СОСТАВЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДАМ СПОРТА:

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС, 75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС, 73
12. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000
13. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
14. Программа для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82

15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС, 68
17. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС, 75
18. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС, 78
19. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 81
20. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
21. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.

**Календарно-тематическое планирование кружка «Баскетбол»
(1 – год обучения)**

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. ОФП	
2.		ОФП Техника передвижения приставными шагами.	ОФП Техн.	
3.		История развития баскетбола Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения.	Теор. Техн.	
4.		Единая спортивная классификация. Техника передвижения при нападении СФП Способы ловли мяча	Теор. Такт. СФП Техн	
5.		Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. ОФП	Теор. ОФП Техн.	
6.		Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Теор. СФП	
7.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку	Теор. СФП Техн.	
8.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	

9.		Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП. Ловля двумя руками «низкого мяча».	Теор. ОФП Техн.	
10.		Закаливание организма спортсмена. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебная игра.	Теор. Интегр. Техн.	
11.		Командные действия в нападении. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Такт. Техн.	
12.		Контрольные испытания.	Техн.	
13.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Многократное выполнение технических приемов. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	Теор. ОФП Такт. Интегр.	
14.		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Техн. СФП	
15.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. ОФП	Теор. Такт. ОФП	
16.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
17.		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки Индивидуальные действия при нападении.	Теор. Такт	
18.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. СФП Техн.	
19.		ОФП Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	ОФП Такт.	
20.		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	
21.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Методы спортивной тренировки. ОФП. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
22.		Техническая подготовка юного спортсмена. Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Теор. ОФП	
23.		Действия одного защитника против двух нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт. Интегр.	
24.		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Многократное	Интегр.	

		выполнение технических приемов и тактических действий.		
25.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Такт Техн..	
26.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. СФП.	Такт. СФП	
27.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебная игра.	Теор. Техн. Интегр.	
28.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. ОФП Учебная игра.	Такт ОФП Интегр.	
29.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Такт. Интегр.	
30.		Правила игры и методика судейства. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Организация командных действий. Учебная игра.	Теор. Техн Интегр..	
31.		Бросок мяча одной рукой сверху. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	
32.		Техника броска мяча одной рукой от плеча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники ведения мяча. ОФП	Интегр.	
33.		Контрольные испытания. СФП		
34.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Интегр.	
35.		Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебная игра.	Интегр.Техн	
Участие в соревнованиях согласно спортивному календарю				

**Календарно – тематическое планирование по баскетболу
(2-й год обучения).**

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП Техника передвижения при нападении.	Теор. ОФП Техн.	
2.		Техника передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия	Техн. Такт.	

		без мяча.		
3.		Контрольные испытания.	Контр	
4.		Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Учебная игра. ОФП.	Интегр.	
5.		Единая спортивная классификация. ОФП Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Теор. Такт. Интегр.	
6.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Прыжки толчком с двух ног. СФП Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Техн. Интегр.	
7		Личная и общественная гигиена. ОФП Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.	Интегр.	
8		Закаливание организма спортсмена. ОФП Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Теор. ОФП Такт.	
9		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Бросок мяча двумя руками от груди. СФП Учебная игра.	Интегр. СФП	
10		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. СФП	Интегр. Такт.	
11		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
12		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	Теор. ОФП Такт.	
13		Командные действия в нападении. Многократное выполнение технических приемов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Интегр.	
14		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. ОФП. Учебная игра.	ОФП	
15		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. СФП	Теор. СФП Такт.	
16		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбор способа передачи в зависимости от	ОФП Такт. Интегр.	

		расстояния.ОФП		
17		Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра. ОФП Учебная игра	Теор. ОФП Техн. Интегр.	
18		Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Теор. Техн. Такт. СФП	
19		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
20		Методы спортивной тренировки. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. ОФП Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	
21		Воспитание нравственных и волевых качеств Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.	Теор. Такт. Интегр.	
22		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
23		Психологическая подготовка в процессе тренировки. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. СФП	Теор. СФП	
24		Физическая подготовка спортсмена. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Интегр.	
25		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. СФП	Теор. СФП Такт.	
26		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Теор. ОФП Интегр.	
27		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Бросок мяча одной рукой сверху. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Учебная игра.	Техн. Такт. Интегр	
28		Тактическая подготовка юного спортсмена. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Переключения от действий в нападении к	Теор. Интегр.	

		действиям в защите. СФП		
29		Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Теор. Интегр.	
30		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Техн Теор. Интегр..	
31		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	
32		Правила игры и методика судейства. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП Учебная игра.	Теор. ОФП	
33		Совершенствование техники ловли и передачи мяча Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Теор. Интегр.	
34		История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Контрольные испытания	Теор. Контр.	
35		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Такт. СФП	
Участие в соревнованиях согласно спортивному календарю				

**Календарно – тематическое планирование по баскетболу
(3-й год обучения).**

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечание
1.		Единая спортивная классификация.. ОФП Совершенствование техники передвижения при нападении.	Теор. ОФП	
2.		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Контрольные испытания. Учебная игра.	Такт.	
3.		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Теор. Техн. Такт.	
4.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
5.		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Техн. СФП	
6.		Предупреждение инфекционных заболеваний	Такт.	

		при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Интегр.	
7.		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
8.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.	Теор. ОФП	
9.		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. СФП	Такт Теор. Интегр.	
10.		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП	Контр. Техн. СФП	
11.		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Теор. ОФП Такт.	
12.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	
13.		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП Учебная игра.	Такт. Интегр.	
14.		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	
15.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	Такт. Интегр.	
16.		Общая характеристика спортивной тренировки. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	
17.		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Действия одного защитника против	Теор. Такт. СФП	

		двух нападающих. СФП		
18.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Такт.	
19.		Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
20.		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	
21.		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Теор Интегр.	
22.		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
23.		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт. Интегр.	
24.		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	Техн. СФП	
25.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. ОФП	Такт ОФП.	
26.		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	
27.		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Техн. Интегр	
28.		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	
29.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. Интегр.	
30.		Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Теор. Интегр. Техн	
31.		Характерные особенности периодов	Теор.	

		спортивной тренировки. Учебная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Интегр.Такт.	
32.		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники ведения мяча.		
33.		Правила игры и методика судейства. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП Учебная игра.	Теор. ОФП	
34.		История развития баскетбола. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий Контрольные испытания. Контрольные нормативы	Теор. Интегр.	
35.		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Интегр.	
Участие в соревнованиях согласно спортивному календарю				

