

Управление образования
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДООСЦ
С.А.Стукалов
«11» июня 2025 г.



ПРИНЯТО:
Решением педагогического Совета

Протокол от «11» 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«БАСКЕТБОЛ»



Для детей 7-18 лет
Срок реализации: 10 лет
Уровень сложности программы: продвинутый.
Жданова Л.В., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский

2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по БАСКЕТБОЛУ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе нормативных документов

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав учреждения.

Направленность данной программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени. В условиях современного образования у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность заключается в том, что структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным. Данная программа вносит изменения в режим образовательного процесса обучения баскетболу в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень физической и технической подготовленности адаптированы к нашим условиям;
- учебный год рассчитан с учетом работы в летний период в спортивно-оздоровительном лагере.

Адресат программы: дети школьного возраста, 7-18 лет.

Объем и срок освоения программы:

В программе приведен примерный годовой план-график распределения учебного материала и тематический план, рассчитанный на 44 недели с учетом работы в спортивно-оздоровительном лагере. Занятия у групп 1-3 года обучения 3 раза в неделю, по 2 академических часа, 4-5 года обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа, 6-10 года обучения – 4 раза в неделю по 3 академических часа. При отсутствии возможности организовать в летний период подготовку юных баскетболистов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учащиеся должны получить на оставшееся до начала учебного года время индивидуальные (самостоятельные) задания.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Основной принцип работы в группах 1-3 года обучения – универсальность. В соответствии с этим, происходит и распределение учебного времени по видам подготовки. Основное внимание на этом этапе уделяется физической и технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то во второй половине учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы в группах 4-8 годов обучения – прочное овладение основами техники и тактики баскетбола и углубление игровой специализации. На этом этапе уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем технической и, особенно, тактической и интегральной подготовки.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Занятия у групп 1-3 года обучения 2-3 раза в неделю, по 2 академических часа, 4-7 года обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа, 8-10 года обучения – 4 раза в неделю по 3 академических часа. При отсутствии возможности организовать в летний период подготовку юных баскетболистов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учащиеся должны получить на оставшееся до начала учебного года время индивидуальные (самостоятельные) задания.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели программы:

- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- реализация образовательного процесса на этапах многолетней подготовки юных баскетболистов, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Задачи:

а) образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;

-ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;

- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности;

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Раздел подготовки	ОФП			СФП						
		2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Теоретическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	2	4	2
2.Общая физическая подготовка	120	110	90	134	134	148	148	150	150	150
3.Специальная физическая подготовка	30	34	38	68	68	95	95	102	122	112
4.Техническая подготовка	86	92	100	104	104	174	174	174	150	160
5.Тактическая подготовка	16	16	20	72	72	85	85	78	76	80
6.Интегральная подготовка, в т. ч. контрольные игры	2	2	4	6	6	8	8	8	8	8
7.Контрольные испытания тесты, экзамены.	4	4	4	4	4	8	8	8	8	8
8.Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4	4	6	6	6	8	8
Общее количество часов	264	264	264	396	396	396	396	528	528	528

**Тематический план-график
распределения теоретического материала**

Тема	ОФП			СФП						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	2	-	-	-	-	-	-
2.Основы техники и тактики баскетбола.	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
3.Основы методики обучения и тренировки.	-	-	-	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>7</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>5</i>
4.Правила игры. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.	-	-	<i>1</i>	2	2	<i>3</i>	2	<i>3</i>	2	<i>3</i>
5.Установка перед играми и разбор проведенных игр.	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	2	<i>3</i>	<i>3</i>	2	2	2	2
6.Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	<i>1</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>	-	-	-	-	<i>1</i>	<i>1</i>
7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	2	<i>1</i>	2	<i>1</i>
8. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	<i>1</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>	<i>1</i>	-	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
9. Планирование и контроль спортивной подготовки.	-	-	<i>1</i>	<i>1</i>	-	2	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
ИТОГО ЧАСОВ	6	6	6	12	12	12	18	18	18	18

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка.

1.История возникновения и развития баскетбола в России и в мире.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

2.Основы техники и тактики в баскетболе

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

3.Основы методики обучения и тренировки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов, нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

4.Правила игры. Методика судейства. Организация и проведение соревнований.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5.Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Тактический план предстоящей игры. Задание отдельным игрокам. Роль капитана команды на протяжение всей игры. Использование перерывов в игре для отдыха и исправления ошибок. Разбор игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий, тактические и технические ошибки. Проявление морально-волевых качеств.

6.Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

7.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Двигательная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

8.Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

9.Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.

Физическая подготовка (для всех возрастов)

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строем и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Виды строя: в одну шеренгу, в две шеренги, в колонну по одному, в колонну по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Перемена направления движения строя. Переход с бега на шаг и с шага на бег. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения индивидуальные и парами, в различных исходных положениях (основная стойка, на коленях, сидя и т.д.). Движения руками: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения на месте и в движении.

Упражнения для мышц туловища и шеи: вращения, наклоны, повороты головы; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения, повороты; поднимание прямых и

согнутых ног в положении, лежа на спине; круговые движения одной или обеими ногами; поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами; приседание на одной и обеих ногах; выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и плечах (для мальчиков и юношей), игры с элементами сопротивления.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимания, опускания, повороты, наклоны; перебрасывания с одной руки на другую перед сбоями, над головой, за спиной; броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, стоя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед и назад; прыжки с поворотами. Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену; ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на координацию, на внимание. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением до 40м, 50м, 60м. Низкий старт и стартовый разбег. Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кросс от 1000м до 3000м. 6-минутный бег, 12-минутный бег. Повторный бег 5-6 раз по 20-30м, 5-6 раз по 30-40м, 3-4 раза по 50-60м, 3-4 раза по 80-100м. Эстафетный бег с этапами до 40-50м. Бег с препятствиями от 60м до 100м (количество препятствий от 4 до 10).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега, метание малого мяча с места и с разбега, на дальность и на точность, метание гранаты, толкание ядра.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

По сигналу (зрительному) рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5-15м из различных исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине, на животе, в упоре, из приседа, из широкого выпада; тоже, но перемещаясь приставными шагами. Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5м и 10м с различным числом повторений. Бег отрезков выполняется различными способами: лицом вперед, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами, с набивными мячами (вес 3-6 кг) с отягощением на пояссе. Бег с изменением скорости и

способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег с выполнением определенных заданий по постоянно меняющемуся зрительному сигналу: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 180 (360) градусов прыжком вверх имитируя передачи. Бег выполняется в колонне по одному, в парах, тройках.

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Салки», «Круговая охота», «Бегуны», «Сбей городок», «Четыре мяча» и др.

Эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразном сочетании.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки толчком одной и двумя ногами, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см без отягощения и с отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим выпрыгиванием вверх. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной и на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах в гору и с горы с максимально быстрым отталкиванием. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки со скакалкой различными способами. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствий.

Передачи набивных мячей (2-5 кг) различными способами одной и двумя руками, с места и в прыжке. Ходьба в баскетбольной стойке с набивными мячами (50-100 м). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в сторону с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз, сериями 3 по 10 раз). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками с песком (вес до 10 кг): приседания в максимально быстрым темпе (сериями 2 по 10 раз), 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. Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед-вверх, вверх (сериями по 10 раз).

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно выполняемые специальные технико-тактические упражнения (особенно, используемые в прессинге и стремительном нападении).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности.

Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувыроков. Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления

препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 80 (360) градусов; ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Ловля и передача мяча до кувырка, после рывка, сразу после кувырка; тоже, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча при беге; тоже, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении, б) в прыжке, в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной, с выполнением разворота с последующей ловлей). Тоже, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах. Передачи мяча на быстроту, точность, правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или иному партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом, постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом вперед, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также, с манипуляциями 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», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе» и др.

Эстафеты с прыжками, рывками, с изменением направления бега.

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

Сгибание и разгибание кисти в луче - запястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в сторону, вверх, вместе и в сочетании с различными передвижениями.

Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в луче – запястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в сторону, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается); тоже, но опираясь на 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, тоже, но передвижение вправо и влево одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами). Из упора лежа передвижение 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 упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер; тоже, 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 вперед-вверх, но одной рукой (правой, левой); тоже, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях; многократные броски набивного мяча двумя руками от груди, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую руку, над правым (левым) плечом (особое внимание на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передача и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнований). Поочередная ловля и передача мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Общее представление об игре с помощью наглядных и словесных методах.

Техника передвижения в баскетболе.

Техника нападения.

Передвижения

1. Бег с изменением направления и скорости.
2. Прыжки толчком одной и двух ног в движении.
3. Остановка прыжком и двумя ногами.
4. Повороты.
5. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге.
6. Передвижение в защитной стойке.

Владение мячом.

1. Ловля мяча:

- двумя руками: на уровне груди, высокого, низкого мяча;
- одной рукой: высокого мяча, низкого мяча;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении различных по:
а) направлению,
б) расстоянию.

2. Передача мяча:

- двумя: сверху, от груди, от плеча;
- одной: от плеча, от головы, сбоку;
- сочетание изученных способов передачи мяча в движении различных по:
а) направлению,
б) скорости передвижения,
в) расстоянию;

- чередование изученных способов передач.

3. Броски мяча:

- двумя руками: от груди, сверху;
- одной рукой: от плеча, сверху;
- штрафной бросок;
- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;
- сочетание изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

4. Ведение мяча:

- на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;
- правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;
- передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;
- передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;
- переход на ведение мяча после его ловли в движении;
- ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.

Техника защиты.

Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа ног и рук защитника при движении противника справа и слева.

Овладение мячом:

- выбивание мяча из рук противника;
- перехват мяча при передачах в движении;
- накрывание мяча при броске с места.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Повороты в движении;
2. Сочетание различных способов передвижения;
3. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Владение мячом:

1. Ловля мяча:

- двумя руками: катящегося мяча, с низкого отскока;
- одной рукой: на уровне груди, катящегося мяча, с низкого отскока;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении различных по:
 - направлению,
 - расстоянию,
 - скорости передвижения.

2. Передача мяча:

- двумя руками: снизу, от плеча с отскоком от пола, от груди с отскоком от пола;
- одной рукой: сверху, снизу, от плеча с отскоком от пола, сбоку с отскоком от пола;
- двумя и одной рукой в прыжке.

3. Броски мяча:

- двумя руками: снизу, добивание;
- одной рукой: снизу, добивание;
- бросок мяча в прыжке одной рукой сверху;
- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника.

4. Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание ведения мяча с изученными техническими приемами нападения.

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока;
- с изменением скорости;
- с поворотом и переводом мяча.

Обучение фингам: без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при броске с места.

3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом:

1. Ловля мяча:

- ловля мяча одной рукой в прыжке;
- ловля мяча изученными способами в прыжке;
- сочетание изученных приемов ловли при различной скорости полета мяча.

2. Передача мяча:

- передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении;
- передача мяча на различное расстояние и направление.

3. Броски мяча:

- броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- броски мяча с отскоком от щита;
- броски мяча без отскока от щита;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения.

4. Ведение мяча:

- ведение мяча с маневрированием;
- перевод мяча перед собой шагом;
- ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов.

5. Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;
- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;
- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот- бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;
- и другие варианты, в зависимости от ситуации.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в движении;

- перехват мяча при передачах в движении;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- перехват мяча при ведении.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Сочетание различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях.

Владение мячом:

1. Ловля мяча:

- сочетание изученных приемов ловли.

2. Передача мяча:

- передача мяча из рук в руки;

- сочетание передач мяча с различными способами передвижения.

3. Броски мяча:

- бросок мяча одной рукой сверху («полукрюк»);

- сочетание бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.

4. Ведение мяча:

- перевод мяча за спиной;

- сочетание финготов с последующим выполнением технического действия нападения;

- чередование различных способов ведения.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях;

- прыжки толчком одной и двух ног в движении;

- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;

- отбивание мяча при броске в прыжке;

- овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Владение мячом:

1. Ловля мяча:

- сочетание различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

2. Передача мяча:

- скрытые передачи под рукой, из-за спины, из-за плеча;

- выполнение изученных передач мяча в условиях активного противодействия соперника.

3. Броски мяча:

- бросок мяча одной рукой сверху («крюк»);

- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;

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

4. Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание изученных приемов ведения мяча с изученными техническими приемами нападения;
- ведение мяча с маневрированием.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске снизу в движении;
- накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии;
- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым.
2. Прыжки вверх с разворотом на 90-360 градусов.

Владение мячом:

1. Ловля мяча:

- сочетание изученных приемов ловли мяча в игровых условиях.

2. Передача мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;
- передача мяча назад на месте;
- передача мяча в сторону в движении;
- чередование различных способов передачи мяча после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в движении с одного шага;
- бросок мяча одной рукой с места и с разворотом вправо, влево;
- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях.

4. Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;
- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения.

Техника защиты.

Передвижения:

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

Овладение мячом:

- блокировка при броске за овладение мячом, отскочившего от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

8 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения;
2. Сочетание различных способов передвижения в игровых условиях.

Владение мячом:

1. Передача мяча:

- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;
- передача мяча из-за спины в движении;
- передача мяча назад в движении;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач мяча в игровых условиях.

2. Броски мяча:

- добивание мяча одной и двумя руками;
- бросок мяча двумя руками сверху вниз;
- бросок мяча в прыжке с отклонением туловища;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание бросков мяча из различных точек от щита в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

3. Ведение мяча:

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением командных взаимодействий игры в защите в игровых условиях.

Овладение мячом:

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

9 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым.
2. Прыжки вверх с разворотом на 90-360 градусов.

Владение мячом:

1. Ловля мяча:

- сочетание изученных приемов ловли мяча в игровых условиях.

2. Передача мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;
- передача мяча назад на месте;
- передача мяча в сторону в движении;
- чередование различных способов передачи мяча после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в движении с одного шага;
- бросок мяча одной рукой с места и с разворотом вправо, влево;

- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях.

4. Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;
- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения.

Техника защиты.

Передвижения:

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

Овладение мячом:

- блокировка при броске за овладение мячом, отскочившего от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

10 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Техника нападения.

Передвижения:

1. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения;
2. Сочетание различных способов передвижения в игровых условиях.

Владение мячом:

1. Передача мяча:

- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;
- передача мяча из-за спины в движении;
- передача мяча назад в движении;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач мяча в игровых условиях.

2. Броски мяча:

- добивание мяча одной и двумя руками;
- бросок мяча двумя руками сверху вниз;
- бросок мяча в прыжке с отклонением туловища;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание бросков мяча из различных точек от щита в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

3. Ведение мяча:

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях.

Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением командных взаимодействий игры в защите в игровых условиях.

Овладение мячом:

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выход на свободное место для получения мяча;
- выход для отвлечения соперника;
- выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча;
- выбор способа передачи в зависимости о расстояния.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»;
- взаимодействие двух игроков при пересечении, проскальзывании, отступлении.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым отрывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействие выходу на свободное место для получения мяча;
- опека нападающего без мяча;
- выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков «подстраховка»;
- взаимодействие двух игроков «отступление»;
- взаимодействие двух игроков «проскальзование».

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке;
- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с постановкой заслона в движении;
- взаимодействие двух игроков с постановкой наружного и внутреннего заслона;
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- нападение без центрального игрока;
- нападение «большой восьмеркой».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях нападения;
- действия одного защитника против двух нападающих;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию двух игроков «заслон в движении»;
- взаимодействие двух игроков «переключение».

Командные действия:

- личная система защиты с групповым отбором мяча;
- личная система защиты с переключением;
- рассредоточенная личная система защиты.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор позиции и момента для получения мяча в 3х-секундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков «треугольник».

Командные действия:

- быстрый прорыв через центр поля;
- нападение против зонной защиты.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека центрового игрока без мяча;
- противодействия при бросках мяча в корзину.

Групповые действия:

- взаимодействия двух игроков – противодействие наведению;
- взаимодействия двух игроков – групповой отбор мяча;
- противодействие взаимодействию трех игроков «треугольник».

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;
- система зонной защиты 2 – 3 и 2 – 1 – 2.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрового.

Индивидуальные действия с мячом:

- выбор и применение изученных способов ловли, передачи, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций;
- бросок мяча над головой /полукрюк, крюк/;
- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;
- бросок мяча в движении с одного шага;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;
- сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Групповые действия:

- взаимодействие трех игроков «тройка»;
- взаимодействие трех игроков «малая восьмерка»;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия:

- нападение с двумя центровыми игроками;
- эшелонированный быстрый прорыв;
- нападение против личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего;
- опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействия трех игроков – противодействие «тройке»;
- взаимодействия трех игроков – противодействие «малой восьмерка».

Командные действия:

- личный прессинг;
- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника;
- перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия с мячом:

- выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

Групповые действия:

- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- взаимодействие трех игроков «скрестный выход».

Командные действия:

- применение комбинаций при введении мяча в игру;
- нападение против смешанной системы защиты;
- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных действиях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в 3х-секундной зоне;
- противодействие нападающим различного игрового амплуа;
- выбор способа и места противодействия при смешанной системе защиты.

Групповые действия:

- применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа;
- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты;
- противодействие взаимодействию трех игроков «скрестный выход».

Командные действия:

- смешанная система защиты;
- смена систем игры в защите при ведение мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивания штрафного броска, спорных мячей и т.п.

6-7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места и момента для борьбы за отскочивший мяч при блокировке;
- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия с мячом:

- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча.

Групповые действия:

- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
- взаимодействие трех игроков «сдвоенный заслон»;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- взаимодействие трех игроков «наведение на 2х».

Командные действия:

- нападение с одним центровым;
- нападение против зонного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч;
- выбор способа и мета противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении.

Групповые действия:

- противодействие в численном меньшинстве;
- противодействие взаимодействию трех игроков «нападение на 2х»;
- противодействие взаимодействию трех игроков «сдвоенному заслону»;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций

Командные действия:

- зонный прессинг;
- противодействие применению комбинаций.

8 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

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

Индивидуальные действия с мячом:

- адекватное применение технических приемов нападения в условиях свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия:

- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия:

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия:

- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении);
- групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия:

- сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры;
- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на $\frac{3}{4}$ площадки по условным сигналам);
- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- противодействие применению комбинаций.

9 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места и момента для борьбы за отскочивший мяч при блокировке;
- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия с мячом:

- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча.

Групповые действия:

- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
- взаимодействие трех игроков «сдвоенный заслон»;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- взаимодействие трех игроков «наведение на 2х».

Командные действия:

- нападение с одним центровым;
- нападение против зонного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч;
- выбор способа и мета противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении.

Групповые действия:

- противодействие в численном меньшинстве;
- противодействие взаимодействию трех игроков «нападение на 2х»;
- противодействие взаимодействию трех игроков «сдвоенному заслону»;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия:

- зонный прессинг;
- противодействие применению комбинаций.

10 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

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

Индивидуальные действия с мячом:

- адекватное применение технических приемов нападения в условиях свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия:

- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия:

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия:

- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении);
- групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия:

- сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры;
- чередования изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на $\frac{3}{4}$ площадки по условным сигналам);
- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- противодействие применению комбинаций.

Дистанционный модуль (при необходимости).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БАСКЕТБОЛ» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривает использование следующих форм организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- теоретические;
- практические;
- online-занятие (online-консультация);
- фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов.

Теоретические:

- правила игры;
- баскетбольный мяч;
- история возникновения;
- баскетбол в России;
- правила 3х3.

Практические

Разминка.

Упражнение	Серии (подходы)	1	2	3	4	5	Методические указания
Бег на месте. И.п. плечи держим прямо, живот втянут. Вдох делаем носом, выдох ртом. При приземлении стопу ставить на носок. Сначала медленно, с каждой серией добавляем в скорости.	Время выполнения	2м	2м	2м	2м		Бег на передней части стопы, руки согнуты в локтях, работаю вдоль тел.
	Восстановление (отдых)	30с	30с	30с	30с		

Бег с высоким подниманием бедра. Важна частота работы ног и рук. И.п. плечи держим прямо, живот втянут. Вдох делаем носом, выдох ртом. При приземлении стопу ставить на носок.	Время выполнения	30с	30с	30с	30с		Поднимать колено как можно выше к уровню талии/груди, перед собой держать согнутые в локтях руки. При выполнении стараться правым локтем коснуться левого колена, левым локтем – правого .
	Восстановление	15с	15с	15с	15с		
Бег с захлестыванием голени. Спину наклоняем чуть вперед, живот втянут. Вдох делаем носом, выдох ртом	Время выполнения	30с	30с	30с	30с		С каждым движением стараемся пяткой коснуться ягодицы, руки так же согнуты и работают(правая нога/левая рука, левая нога/правая рука)
	Восстановление	15с	15с	15с	15с		
Прыжки на месте. Пяtkи вместе, стопы врозь, прыжком поменять положение стопы вместе – пятки врозь.	Время выполнения	30с	30с	30с	30с	30с	Прыгать высоко не нужно, главное следить за ногами, стараться делать как можно чаще!
	Восстановление (отдых)	15с	15с	15с	15с	15с	
Прыжки «ножницы». И.п. ноги на ширине плеч, стопы параллельны.	Время выполнения	40с	40с	40с	40с		Прыжком поставить правую ногу вперед, левую назад, прыжком поменять- левая вперед, правая назад.
	Восстановление (отдых)	1м	1м	1м	1м		
«Ласточка». Прыжком на правую ногу, поймать баланс, сделать ласточку вернуться в и.п. Правой ногой.	Кол-во повторений.	10	10	10			Нога согнута в колене. Стремиться во время выполнения не отрывать стопу от пола.
	Восстановление (отдых)	30с	30с	30с			
«Ласточка». Прыжком на правую ногу, поймать баланс, сделать ласточку вернуться в и.п. Левой ногой.	Кол-во повторений.	10	10	10			Нога согнута в колене. Стремиться во время выполнения не отрывать стопу от пола
	Восстановление (отдых)	30с	30с	30с			
Руки на поясе ходьба на носочках.	Время выполнения	30с	30с	30с			Максимально высоко подняться на переднюю часть стопы.
	Восстановление (отдых)	15с	15с	15с			
Руки за головой ходьба на пятках.	Время выполнения	30с	30с	30с			Максимально высоко натянуть носок к себе.
	Восстановление (отдых)	15с	15с	15с			

Укрепление мышц спины.

Упражнение	Подход	1	2	3	4	5	Методические указания
Поднимание корпуса. Лежа на животе, на счет 3 вверх, 5 секунд пауза, на счет 3 в исходное положение. Ноги на полу. Руки за головой.	Вес	-	-	-	-	-	Выполнять медленно, без рывков. Голова смотрит в пол. Ноги на полу, в упоре, напряжены.
	Кол-во повторений	12	12	12	12	12	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	

Поднимание ног. Лежа на животе, руки под подбородком, корпус на полу, поднимание ног на счет 3 вверх, 5 секунд пауза, на счет 3 в исходное положение.	Вес	-	-	-	-	-	Выполнять медленно, без рывков.
	Кол-во повторений	12	12	12	12	12	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	
Поднимание рук, ног, попеременно. Лежа на животе, поднять праву руку и левую ногу, пауза 3 секунды, вернуться в исходное положение, и поднять левую руку и правую ногу, пауза 3 секунды.	Вес	1кг	1кг	1кг	1кг	1кг	Голова смотрит в пол, ноги и руки во время упражнения не касаются пола.
	Кол-во повторений	15	15	15	15	15	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	
Лежа на животе, корпус на полу, руки прямо перед собой. На счет 1 поднять корпус, на счет 2 свести руки (локтями коснуться ребер), на счет 3 выпрямить руки, на счет 4 вернуться в исходное положение.	Вес	1 кг	1кг	1кг	1кг	1кг	Голова смотрит в пол. Упражнение выполняется плавно, без резких движений.
	Кол-во повторений	15	15	15	15	15	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	
Упражнение «корзиночка». Лежа на полу поднимание рук и ног, одновременно, на счет 1 подняться (максимально высоко), пауза 3 секунды, на счет 2 вернуться в исходное положение.	Вес	1кг	1кг	1кг	1кг	1кг	Упражнение выполняется плавно, без резких движений. Во время поднимания рук и ног, колени отрывать от пола.
	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	

Пресс.

Упражнение	Подход	1	2	3	4	5	Методические указания
Лежа на спине, ноги согнуты (90 градусов), руки за головой, на счет 1 коснуться локтями КОЛЕНЕЙ, на счет 2 вернуться в и.п. (Исходное положение).	Вес	-	-	-	-	-	Ноги стоят на полу, свободно (не цеплять под диван и т.д.), при подъеме вверх делать выдох, а когда возвращаемся вниз – вдох.
	Кол-во повторений	15	15	15	15		
	Восстановление						
Лежа на спине, придерживаясь руками за кровать (диван и т. п.) Поднять прямые ноги(вместе) на 90 градусов и плавно (3-4 сек) опустить обратно.	Вес	-	-	-	-	-	Поясница не отрывается от пола, плавно поднимать и опускать ноги, не кидать резко на пол и не расслаблять.
	Кол-во повторений	10	10	10	10	10	
	Восстановление						
Планка, (стандартная, на правом боку, на левом боку, на спине.) По 20-30 секунд в одном положение, отдых только после	Вес	-	-	-	-	-	Данное упражнение круговое, отдых только после всех 4 х планок, следить за
	Кол-во повторений	3	3	3	3		
	Восстановление	1м	1м	1м	1м		

всех 4х видов.	ие						телом и балансом.
Складка. Лежа на спине, одновременно поднять правую ногу и левую руку, вернуться в и.п., одновременно поднять левую ногу и правую руку и вернуться в и.п.	Вес	-	-	-	-	-	При выполнение данного упражнения особое внимание на то, чтобы ноги не касались пола, и стараться поднимать прямую ногу.
	Кол-во повторений	20	20	20	20		
	Восстановление						
И.п. упор на локти, поясница прижата к полу, ноги 90 градусов на весу, на счет 1 выпрямить правую ногу, на счет 2 вернуть в и.п., на счет 3 выпрямить левую ногу, на счет 4 вернуть в и.п.	Вес	-	-	-	-	-	Угол между прессом и коленями 90 градусов, между коленями и задней поверхностью бедра 90 градусов, в момент выпрямления ноги пола не касаются, мышцы пресса всегда напряжены.
	Кол-во повторений	20	20	20	20		
	Восстановление						
Пресс, руки за головой, ноги согнуты на полу. На счет 1 правым локтем коснуться левого колена, на счет 2 вернуться в и.п., на счет 3 коснуться левым локтем правого колена, на счет 4 вернуться в и.п.	Кол-во повторений	30	30	30	30		Не забывать о правильном дыхании, ноги не отрывать от пола, лопатками не касаться пола.

Развитие плечевого пояса.

Упражнение	Подход						Методические указания
Круговые вращения вперед. Круговые вращения назад.	Вес	1л	1л	1л	1л		Ноги на месте, тело ровно (как в плане), руки не скрещивать.
	Кол-во повторений	20	20	20	20		
	Восстановление	30с	30с	30с	30с		
Отталкивание кистями от стены.	Вес	-	-	-	-	-	Ладонь не касается стены, локти только амортизируют (почти прямые), отталкивание выполняют кисти, пальчики как можно шире.
	Кол-во повторений	30	30	30	30	30	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	
Отжимания узким хватом.	Вес	-	-	-	-	-	Тело ровное, мышцы спины и пресса напряжены, ноги вместе или на ширине плеч. Ладони практически вместе.
	Кол-во повторений	8	8	8			
	Восстановление	1м	1м	1м			
Отжимания широким хватом.	Вес	-	-	-	-	-	Руки шире плеч.
	Кол-во повторений	8	8	8			
	Восстановление	1м	1м	1м			

Стандартные отжимания.	Вес	-	-	-	-	-	Тело ровное, руки под плечами.
	Кол-во повторений	8	8	8			
	Восстановление	1м	1м	1м			
Отжимания обратным хватом.	Кол-во повторений	10	10	10	10		От стула, дивана и т.д.
	Восстановление	40с	40с	40с	40с		
Отжимания максимальное количество раз.	Восстановление	1м	1м	1м			

Укрепление коленных суставов.

Упражнение	Подход	1	2	3	4	5	Методические указания
Лежа на спине, упор на локти. Левая нога согнута 90 градусов, правая прямая. Правая нога на счет 3 поднимается от пола на 20 см, пауза на 3 секунды и на счет три возвращается в исходное положение.	Вес	-	-	-	-	-	Нога прямая, колено напряжено и не сгибается, носок на себя. Голову не задирать, пресс напряжен. 10 раз выполнять правой ногой, смена ног и 10 раз левой.
	Кол-во повторений	10	10	10	10	10	
	Восстановление	-	-	-	-	-	
Лежа на боку, левая рука согнута, упор на левый локоть, правая рука на поясе. Левая нога чуть впереди, прямая выполняет поднимание вверх от пола на 10-15 см, пауза 3 секунды, вернется в исходное положение. Права нога в упоре, согнута на 90 градусов.	Вес	-	-	-	-	-	Нога прямая, колено напряжено и не сгибается, носок на себя. Голову не задирать, пресс напряжен. 10 раз выполнять упражнение правой ногой, смена ног и 10 раз левой.
	Кол-во повторений	10	10	10	10	10	
	Восстановление	-	-	-	-	-	
Лежа на спине, упор на плечи (лопатки) и пятки, руки вдоль тела, поднять таз вверх, пауза 5 секунд, вернуться в исходное положение.	Вес	-	-	-	-	-	Ноги на ширине плеч, при поднимании таза, колени сохраняют угол 90 градусов. Поднимать таз без рывков, при возвращение в исходное положение.
	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	
	Восстановление	15с	15с	15с	15с	15с	
Приседания. Ноги на ширине плеч (чуть шире), стопы параллельны, руки прямо перед собой, прямые, на уровне груди. 2-3 кг (л).	Вес	2-3	2-3	2-3	2-3		При выполнении приседания колени не выходят за носки, углы 90 гр. (бедра и колена, колена и стопы), пятки не отрываются от пола.
	Кол-во повторений	25	25	25	25		
	Восстановление	20с	20с	20с	20с		

Ходьба в приставном шаге.	Вес						Ноги шире плеч, угол 90 градусов, шаги в право – лево. При выполнение шагов сохранять угол 90 гр. Руки под мяч.
	Время выполнения	1м	1м	1м			
	Восстановление	1м	1м	1м			
Выпрыгивания из приседа.	Вес						Ноги на ширине плеч, чуть шире. Угол 90 градусов, руки согнуты, на уровне груди, прыгнуть вверх и приземлиться в присед.
	Кол-во повторений	15	15	15			
	Восстановление	1м	1м	1м			

Укрепление икроножных мышц, стопы, голеностопа.

Упражнение	Подход	1	2	3	4	5	Методические указания
Подъём на носки. Ноги на ширине плеч, Колени прямые, на счет 3 подняться на носки, в максимальной точке пауза на 3 секунды, медленно вернуться в и. п.	Вес	-	-	-	-	-	При выполнение упражнения, придерживаться одной рукой о стену, стул, стараться сохранять баланс.
	Кол-во повторений	15	15	15	15	15	
	Восстановление						
И. п. ноги на ширине плеч, спиной к стене, стопы на полу, поднимание носков вверх от пола (пятки на полу).	Вес						Выполнять без рывков.
	Кол-во повторений	15	15	15	15	15	
	Восстановление						
Сидя на стуле, напротив стула, стопами «сжимать» ножки стула. Сжать стул, удерживать 3 сек., расслабить стопы на 2 сек. и повторить так 10 раз.	Вес	-	-	-	-	-	Стопы, колени, 90 градусов.
	Кол-во повторений	10	10	10	10	10	
	Восстановление						
Сидя на стуле, напротив стула, стопами «раздвигать» ножки стула. «раздвигать» стул, удерживать 3 секунд, расслабить стопы на 2 секунды и повторить так 10 раз.	Вес	-	-	-	-	-	Стопы, колени, 90 градусов.
	Кол-во повторений	10	10	10	10	10	
	Восстановление						
«Гусеница» босиком двигаться вперед, по полу, за счет движения пальцев ног.	Вес						Перебирать пальчиками, не включать в работу плечевой пояс.
	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	
	Восстановление						
Прыжки на левой, правой ноге.	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	
	Восстановление						

Прыжки двумя ногами через линию. Вперед-назад.	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	Ноги на ширине плеч, стопы параллельны.
	Восстановление						
Прыжки двумя ногами через. Боковые.	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	Ноги на ширине плеч, стопы параллельны.
	Восстановление						
«Ножницы»	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	Ноги на ширине плеч, стопы параллельны.
	Восстановление						

Защитная стойка, развитие мышц ног.

Упражнение	Подход	1	2	3	4	5	Методические указания
Защитная стойка, «восьмерка» из руки в руку (любым мячом), 20 во внутреннюю сторону.	Вес	-	-	-	-	-	Ноги чуть шире плеч, спина прямая, естественный прогиб в пояснице, плечи чуть вперед, подвижные.
Защитная стойка, «восьмерка» из руки в руку (любым мячом), 20 наружную сторону.	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	
Защитная стойка мяч на полу, пальчиками обводить ноги.	Вес	-	-	-	-	-	Ноги чуть шире плеч, спина прямая, естественный прогиб в пояснице, плечи чуть вперед, подвижные.
	Кол-во повторений	20	20	20	20	20	
	Восстановление	30с	30с	30с	30с	30с	
Берпи.	Вес	-	-	-	-	-	Упор лежа, отжимание, прыжок и хлопок над головой.
	Кол-во повторений	15	15	10	10		
	Восстановление	1м	1м	1м	1м		
Выпады на месте правой ногой. (10 раз), левой ногой (10) раз.	Вес	-	-	-	-	-	Ноги на ширине плеч, руки на пояссе, шаг вперед левой ногой, согнуть ногу до 90 градусов, правая нога на месте (коленом коснуться пола), встать и вернуться в исходное положение.
	Кол-во повторений	10	10	10	10	10	
	Восстановление	1м	1м	1м	1м	1м	
«Стульчик» Спиной упереться в стену, сесть в защитную стойку, сидеть 30-40 секунд.	Вес	-	-	-	-	-	Ноги чуть шире плеч, руки не касаются ног и стены, угол согнутых ног 90 градусов, колени не выходят за носки.
	Кол-во повторений	1	1	1	1		
	Восстановление	1м	1м	1м	1м		

Обучающимся предоставлены задания для самостоятельного выполнения, так же предоставлены видео материалы (наглядное пособие), представленные ниже:

- https://youtu.be/ik_GBD-mSbQ - Профессиональный язык жестов и символов спортивных арбитров;
- <https://youtu.be/441NXfL5zMo> - Фолы в нападении;
- <https://youtu.be/zCH6CZ9Eha8> - Правила «пробежки»;
- <https://youtu.be/B-h5fp3gf-Q> - Дриблиング;
- <https://youtu.be/3oqXQPljGY4> - Работа ног;
- <https://youtu.be/3oqXQPljGY4> - Стэп-Бэк;
- https://youtu.be/1ZXjrzQt_Ck - Контроль мяча, создание дистанции для броска;
- https://youtu.be/EmXeopiC8_I - Штрафной бросок;
- <https://youtu.be/rU8gN3PmhP0> - остановка двумя шагами;
- <https://youtu.be/z31TL9K6ffs> - остановка прыжком на две ноги;
- <https://youtu.be/LjtDQMWLzeo> - два шага с ударом;
- <https://youtu.be/LjtDQMWLzeo> - два шага после авто-паса;
- <https://youtu.be/5uqPo0WwwaU> - два шага завершение бросок «снизу»;
- https://vk.com/video326399511_456239028 - Правила игры в баскетбол для начинающих.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнение технических приемов (на основе программы для данного года обучения).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
5. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения).
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами; бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
3. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча разными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
4. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетании.
5. Календарные игры. Установки на игру. Разбор игры.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных упражнений и выполнения технических приемов.
2. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

3. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, бросок, ведение на точность, быстроту.

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

5. Контрольные игры. Проводятся для решения технико-тактических задач и приучения к соревновательным условиям.

6. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в играх и установка на игру.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике. На пример: упражнение на быстроту перемещений – доставание подвешенного мяча; прыжки, преодолевая сопротивление резинового эспандера – передачи мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере – броски мяча в корзину.

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

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

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

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Учебные игры. Основной программный материал по технической и тактической подготовке с использованием вариативных заданий. Игры уменьшенным составом (4x4; 3x3; 2x2; 4x3; 2x3; и т.д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).

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

3. Календарные игры. Повышение технико-тактического мастерства в условиях соревнования.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

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

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

3. Переключение при выполнении технических приемов защиты и нападении в различных сочетаниях (в объеме программы).

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

5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Основная цель – подготовка к соревнованиям.

7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражения в заданиях, в учебных играх результатов анализа командных игр.

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Использование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике в различных сочетаниях и в различной последовательности.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

3. Упражнения на переключения при выполнении технических приемов защиты и нападении повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

4. Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

5. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

6. Контрольные игры. Проводятся с целью совершенствования технико-тактического мастерства, как один из этапов подготовки к соревнованиям.

7. Календарные игры. Применение приобретенных умений и навыков в соревновательных условиях.

8 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

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

2. Сочетание технических и тактических упражнений для развития специальных качеств.

3. Переключения при выполнении технико-тактических упражнений в нападении и защите в условиях острого дефицита времени для принятия решения.

4. Учебные игры. Использование изученных технических и тактических действий в зависимости от ситуационной необходимости, а также игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры. Используются для решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры.

9 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Использование подготовительных и подводящих упражнений и упражнений по технике в различных сочетаниях и в различной последовательности.

2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

3. Упражнения на переключения при выполнении технических приемов защиты и нападении повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

4. Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

5. Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

6. Контрольные игры. Проводятся с целью совершенствования технико-тактического мастерства, как один из этапов подготовки к соревнованиям.

7. Календарные игры. Применение приобретенных умений и навыков в соревновательных условиях.

10 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

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

2. Сочетание технических и тактических упражнений для развития специальных качеств.

3. Переключения при выполнении технико-тактических упражнений в нападении и защите в условиях острого дефицита времени для принятия решения.

4. Учебные игры. Использование изученных технических и тактических действий в зависимости от ситуационной необходимости, а также игровых функций учащихся.

5. Контрольные игры. Используются для решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

6. Календарные игры.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

1. ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке. Проведение по ним занятий с группой учащихся.

2. Судейство совместно с тренером учебных игр в своей группе.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

Проведение по ним занятий с группой учащихся.

2. Ознакомление учащихся с правилами ведения технического протокола.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Обучение техническим приемам на основе изученного программного материала для данного года обучения.

2. Судейство на учебных играх в своей группе в качестве помощника секретаря и секундометриста.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по технической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения. Проведение по ним занятий с группой учащихся.

2. Судейство на учебных играх в качестве секретаря и судьи в поле.

3. Организация и проведение соревнований между группами.

5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения. Проведение по ним занятий с группой учащихся.

2. Проведение подготовительной части занятия с учебной группой.

3. Судейство на клубных соревнованиях по баскетболу в качестве судьи в поле, секундометриста, секретаря и помощника секретаря.

6 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Составление положения о соревновании. Организация и проведение клубных соревнований.

2. Выполнение требований на звание «Юный судья по спорту».

3. Проведение учебного занятия с группой по начальному обучению техники и тактики игры.

7-8 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

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

2. Проведение основной части занятия с учебной группой.

3. Судейство на городских школьных соревнованиях по баскетболу в качестве судьи в поле, секундометриста, оператора 24 сек., секретаря и помощника секретаря.

4. Организация и проведение школьных соревнований по баскетболу.

5. Выполнение требований на звание «Юный судья по спорту».

9-10 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения.

Проведение по ним занятий с группой учащихся.

2. Судейство на школьных городских, районных, областных соревнованиях по баскетболу в качестве судьи в поле, секундометриста, оператора 24 сек., секретаря и помощника секретаря.

3. Проведение соревнований по баскетболу в общеобразовательной школе, в клубе.

4. Выполнение требований на звание «Судья по спорту».

Воспитательная работа.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурной спортивной деятельности.

Воспитательные задачи:

- ✓ Воспитание черт спортивного характера;
- ✓ Формирование должных норм общественного поведения;
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ Воспитание патриотизма.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

- 1) организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня учащимися;
- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
- 3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
- 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;
- 6) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;
- 7) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытием.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стрейтчинг».

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения:

- определение ребенка в выборе профессионального педагога, тренера;
- привитие здорового образа жизни;
- правила техники безопасности.

2 год обучения:

- правила игры;
- терминологию баскетбола;
- состояние и развитие баскетбола в России и в мире.

3 год обучения:

- обладать тактикой нападения и защиты;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;

- быстро принимать решение.

4 год обучения:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в кольцо;
- судить тренировочные игры.

5 год обучения:

- применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча;
- уметь самостоятельно анализировать свои ошибки в игре.

6 год обучения:

- применять индивидуальные действия как в защите, так и в нападение;
- уметь самостоятельно исправить свои ошибки в игре, после не точных бросков.

7-8 год обучения:

- владеть техникой: точной передачи, точного броска, различных видов ведения мяча.

9-10 год обучения:

Выпускник должен знать и уметь:

- основы истории развития физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

- учебный год рассчитан на 44 недели, с учетом работы в летний период в спортивно-оздоровительном лагере.
- занятия в группах:
 - 1-3 года обучения 3 раза в неделю, по 2 академических часа, 4-5 года обучения – 3 раза в неделю по 3 академических часа, 6-10 года обучения – 4 раза в неделю по 3 академических часа.
- дата начала учебного года 01.09. – окончание учебного года 30.06.

При отсутствии возможности организовать в летний период подготовку юных баскетболистов в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учащиеся должны получить на оставшееся до начала учебного года время индивидуальные (самостоятельные) задания.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения: спортивный зал с баскетбольной разметкой 28x16, уличная баскетбольная площадка с разметкой, стадион с беговой дорожкой на 400 метров.

Перечень необходимого оборудования;	
- щиты баскетбольные с кольцами	– 4 шт.
- шведские стенки, гимнастическое оборудование	– 1 шт.
- баскетбольная форма, жилетки разного цвета	– 2 комп.
- гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры по	– 15 шт.
- стойки для обводки мячом	– 30 шт.
- баскетбольные мячи	– 40 шт.

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется педагогами дополнительного образования Хмелевой Л.В., Брыковым А.А.

Образование – средне-специальное

Квалификационная категория – первая.

Информационное обеспечение:

- компьютеры с выходом в интернет, экраны, проекторы	– 1 комп.
- игровое табло	– 1 шт.
- журналы, плакаты, электронные носители	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные испытания;
- контрольно-переводные экзамены.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся программой предусматривается проведение два раза в год контрольных испытаний:

Контрольные игры и соревнования.

1. Соревнования по баскетболу.

Для определения уровня технической подготовленности обучающихся программой предусматривается проведение два раза в год тестов по владению техническими приемами:

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

1. Общая физическая подготовленность.

1. Короткий бег
2. Длинный бег
3. Наклон вперед
4. Силовая гимнастика

2. Специальная физическая подготовленность.

Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 x 50 см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начертенного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Бег 6м и 20м (скоростные качества).

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время бега фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

40-секундный челночный бег (скоростная выносливость).

Испытуемый последовательно, без пауз, бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки и повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент поворота полностью находилась за лицевой линией. Выполняются 2 попытки с интервалом 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за 2 попытки. Баскетболисты 10-12 лет пробегают 40-секундный отрезок один раз.

3. Техническая подготовленность.

Передвижения 5 х 6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения).

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линий. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке).

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый – в середине площадки в 3м от средней линии, второй – на боковой линии в 6м от средней линии, третий – в середине площадки в 6м от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертному мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждой из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в корзину. Обязательным является попадание в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения).

Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за минимальное время. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

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

- точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 – 5,5м.

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 точки; затем вторая серия бросков вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и т.д.

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.

11-12-летние баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

Штрафные броски.

Испытуемый выполняет 3 серии по 10 бросков. Учитывается процент попаданий.

Баскетболисты 10-11 лет выполняют 3 серии по 5 бросков.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по специальной физической подготовке для ЮНОШЕЙ.

Возраст (лет)	Игровая функция	Высота подскока (см)			Бег 20м (сек)			Рывок 6м (сек)			Челночный бег 2 x 40сек. (м)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10		24	30	36	4,4	4,1	3,8	1,80	1,70	1,60	150	165	180
11		29	34	39	4,1	3,8	3,5	1,75	1,65	1,55	160	175	190
12		34	39	44	3,9	3,6	3,4	1,71	1,62	1,53	170	185	200
13		39	44	49	3,7	3,5	3,3	1,66	1,58	1,50	365	377	390
14		45	50	55	3,6	3,4	3,3	1,63	1,55	1,47	371	383	395
15		51	56	60	3,5	3,3	3,2	1,60	1,51	1,43	380	390	460
16	Ц Н З	46 54 57	51 58 61	56 62 65	3,7 3,5 3,4	3,6 3,4 3,2	3,5 3,3 3,1	1,63 1,48 1,42	1,58 1,42 1,40	1,53 1,40 1,38	373 390 400	385 404 408	398 414 416
17	Ц Н З	50 58 59	55 61 63	58 65 67	3,6 3,4 3,2	3,5 3,3 3,1	3,4 3,2 3,0	1,60 1,44 1,38	1,54 1,39 1,36	1,50 1,37 1,34	382 396 404	391 405 410	400 414 416

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по *специальной физической подготовке для ДЕВУШЕК*.

ПОКАЗАТЕЛИ
по технической подготовке для **ЮНОШЕЙ**.

Возраст	Игровая функция	Передвижение 5 x 6			Комплексный тест			Тест 40 бросков			% попаданий			Штрафной бросок		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10		12,0	11,4	10,8	41,5	40,4	39,5							33	40	47
11		11,9	11,3	10,7	40,6	39,6	38,4				20	25	30	40	47	53
12		11,2	10,7	10,2	39,6	38,1	36,6				25	30	35	40	46	53
13		10,5	10,1	9,7	38,3	37,0	35,7	5,02	4,50	4,38	30	38	45	43	49	57
14		10,0	9,6	9,2	37,3	35,8	34,3	4,50	4,38	4,26	40	45	50	46	52	61
15	- 3	9,5 9,3	9,2 9,0	8,9 8,7	35,8 34,0	34,5 33,0	33,2 32,0	4,41 4,36	4,29 4,25	4,17 4,14	45 48	52 57	58 64	50 60	59 66	67 73
16	H Ц 3	9,7 10,2 9,0	9,3 9,8 8,8	8,9 9,4 8,6	34,9 37,6 33,1	34,0 36,3 31,7	33,0 34,3 30,3	4,39 4,57 4,24	4,29 4,45 4,14	4,19 4,33 4,03	45 38 53	52 43 57	58 48 60	56 55 62	60 59 69	70 65 75
17	H Ц 3	9,4 9,8 8,8	9,1 9,5 8,6	8,8 9,3 8,4	34,0 36,6 32,0	32,7 35,3 30,6	31,4 34,0 29,2	4,33 4,51 4,23	4,23 4,32 4,12	4,13 4,27 4,01	45 38 54	53 44 61	61 50 68	62 59 67	69 65 74	75 72 82
18	H Ц	9,0 9,5	8,8 9,3	8,6 9,0	32,7 35,2	31,7 34,2	30,7 33,2	4,25 4,46	4,16 4,34	4,07 4,22	48 41	55 46	63 50	70 70	75 73	81 77

ПОКАЗАТЕЛИ
по технической подготовке для **ДЕВУШЕК**.

Возраст	Игровая функция	Передвижение 5 x 6			Комплексный тест			Тест 40 бросков			% попаданий			Штрафной бросок		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10		12,1	11,6	10,0	43,1	42,0	41,2							27	33	40
11		11,9	11,5	11,0	42,2	41,1	39,3				15	20	25	33	40	47
12		11,5	11,0	10,5	40,9	39,5	38,1				20	25	30	40	45	52
13		10,9	10,3	9,9	38,9	37,7	36,5	5,07	4,54	4,41	25	33	40	42	48	56
14		10,3	9,9	9,5	37,6	36,2	34,8	4,52	4,43	4,34	33	40	48	46	52	60
15	- 3	10,0 9,7	9,6 9,4	9,3 9,0	36,6 34,9	35,3 33,7	34,0 32,5	4,48 4,44	4,36 4,32	4,24 4,20	35 45	43 50	50 55	50 60	59 66	66 72
16	Н Ц 3	10,0 10,9 9,6	9,6 10,2 9,2	9,2 9,8 9,0	35,7 38,1 33,5	34,6 36,7 32,5	33,5 35,0 31,5	4,46 5,00 4,37	4,35 4,47 4,27	4,24 4,35 4,17	43 36 49	48 48 52	53 46 56	56 55 62	60 59 69	70 65 75
17	Н Ц 3	9,9 10,3 9,4	9,5 9,9 9,1	9,2 9,6 8,9	34,8 37,1 32,4	33,1 35,7 31,4	32,2 34,7 30,4	4,40 4,55 4,30	4,30 4,44 4,20	4,20 4,38 4,10	42 36 50	50 41 57	55 46 64	62 57 61	69 62 70	75 69 80
18	Н Ц	9,8 10,1	9,4 9,7	9,1 9,4	33,2 35,6	32,3 34,6	31,4 33,6	4,32 4,52	4,24 4,40	4,16 4,28	44 39	51 44	56 48	68 62	74 70	78 76

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико- тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся должен уметь вести технический протокол игры, оформить заявку, составить таблицу соревнований. Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательных школах, поддерживать контакт с родителями, учителями.

Особенности организации образовательного процесса – очно, при необходимости используя дистанционный курс.

Форма обучения – очная.

Методы обучения:

Словесные методы:

- | | |
|---------------|--------------------------|
| - описание; | -указание; |
| - объяснения; | -команды и распоряжения; |
| - рассказ; | -подсчёт. |
| - разбор; | |

Наглядные методы:

- показ упражнений и техники баскетбольных приемов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы;
- жестикуляции.

Практические методы:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| - метод упражнения; | -соревновательный метод; |
| - метод разучивания по частям; | -игровой метод; |
| - метод разучивания в целом; | -непосредственная помощь педагога. |

Формы организации образовательного процесса:

Урочная форма:

- групповое занятие;
- теоретическое занятие;
- товарищеская игра.

Внеурочная:

- соревнования;
- домашнее задание.

Формы организации учебного занятия:

- учебно-тренировочное занятие;
- теоретическое занятие;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

Педагогические технологии:

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Алгоритм учебного занятия:

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная учебная литература.

1. В. Кудряшов, Р. Мирошникова. Технические приемы игры в баскетбол. Минск. «Беларусь». 1967 г.
2. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт». 1973 г.
3. Е.Р.Яхонтов, Л.С.Ки. Индивидуальные упражнения баскетболиста. Москва. «Физкультура и спорт». 1981 г.
4. Комитет по ФКиС при Совете министров СССР. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва – 1984 г.
5. Е.Р.Яхонтов. Баскетбол для всех. Москва. Физкультура и спорт». 1984 г.
6. А.М. Грасис. Методика подготовки баскетболиста-разрядника. Москва. «Физкультура и спорт». 1992 г.
7. Д.Р. Вуден. Современный баскетбол. Москва. «Физкультура и спорт». 1987 г.

Наглядный материал.

- <https://youtu.be/441NXfL5zMo> - Фолы в нападении;
- <https://youtu.be/zCH6CZ9Eha8> - Правила «пробежки»;
- <https://youtu.be/B-h5fp3gf-Q> - Дриблиング;
- <https://youtu.be/3oqXQPljGY4> - Работа ног;
- <https://youtu.be/3oqXQPljGY4> - Стэп-Бэк;
- https://youtu.be/1ZXjrzQt_Ck - Контроль мяча, создание дистанции для броска;
- https://youtu.be/EmXeopiC8_I - Штрафной бросок;
- <https://youtu.be/rU8gN3PmhP0> - остановка двумя шагами;
- <https://youtu.be/z3lTL9K6ffs> - остановка прыжком на две ноги;
- <https://youtu.be/LjtDQMWLego> - два шага с ударом;
- <https://youtu.be/LjtDQMWLego> - два шага после авто-паса;
- <https://youtu.be/5uqPo0WwwaU> - два шага завершение бросок «снизу»;
- https://vk.com/video326399511_456239028 - Правила игры в баскетбол для начинающих.