

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ТАНКОДРОМ»
СОВЕТСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от «11» сентября 2025 года



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Изотова Д.Т.

Приказ № 118 от «18» сентября 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
(стартовый, базовый уровень)**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 8 лет (1152 часа)

Автор-составитель:
Конопельцев Аркадий Геннадьевич
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2025

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ И ДОПОЛНЕНИЙ К ДООП «БАСКЕТБОЛ»

Дата. Внесённые изменения и дополнения.	Основание. Введение в действие нормативно-правовых документов.
14.09.2023 г. Обновление содержания и технологий ДООП Дополнение в воспитательную составляющую	– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Письмо ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» №2749/23 от 07.03.2023 года «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции» / сост. А.М. Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина).
12.09.2024 г. Обновление содержания и технологий ДООП	– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»; – Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 11 сентября 2024 года № 2501-р); – Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (изм. 24.06.2024 г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»; – Объявление Года Семьи – 2024.
11.09.2025 г. Обновление содержания и технологий ДООП	– Указ Президента Российской Федерации от 16.01.2025 г. № 28 «О проведении в Российской Федерации Года защитника Отечества»; – Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 29 августа 2024 г. № Р-160 «Об объявлении 2025 года Годом детского отдыха в системе образования».

ДООП с изменениями и дополнениями рассмотрена на заседании педагогического совета, протокол № 1 от 11 сентября 2025 года. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Танкодром» Советского района г. Казани.

«Согласовано»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»



Д.Т. Изотова

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«БАСКЕТБОЛ»

Учреждение	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Азино» Советского района г. Казани
Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «БАСКЕТБОЛ»
Направленность программы	Спортивная
Сведения о разработчике (составителе)	
ФИО, должность	Конопельцев Аркадий Геннадьевич, педагог дополнительного образования
Сведения о программе	
Срок реализации	8 лет
Возраст обучающихся	7-18 лет
Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общеразвивающая разноуровневая модульная
Цель программы	Целью данной программы является создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании и получения дополнительного образования; - формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы; - способствовать развитию потребностей здорового образа жизни; - воспитание чувства гражданственности, любви к Родине, патриотизма; - способствовать адаптации учащихся к жизни в современном обществе и самоопределении в выборе профессии; - подготовка резерва в сборные команды района, РТ, России на основе воспитания и обучения спортсменов; - содействовать взаимопониманию между различными социальными группами.
Образовательные модули	<i>Стартовый уровень</i> «Этап начальной подготовки» – один год обучения <i>Базовый уровень</i> «Учебно-тренировочный этап» – два года обучения <i>Продвинутый уровень</i> «Этап спортивного совершенствования» – один год обучения
Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы учебных занятий в объединении: - групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, работа по индивидуальным планам на этапах спортивного совершенствования; - прохождение медицинского осмотра; - участие в соревнованиях (согласно, плана спортивных мероприятий на текущий

	год). Методы: - наглядный (образный показ педагога, подражание образам окружающей среды, наглядно-слуховой приём; использование наглядных пособий (демонстрация фотографий, слайдов, видеофильмов и др.); - словесный (рассказ педагога; объяснение; инструкция; беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений; - практический (выполнение упражнений, комплексный приём обучения, фиксация отдельных этапов движений при выполнении технических приемов, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений,), а также игровой и психолого-педагогический метод.
Формы мониторинга результативности	Творческая карта учащегося. Банк достижений воспитанников. Беседа, тестирование, практические занятия, теоретические занятия, открытые уроки, соревнования, экскурсии, учебно-тренировочные сборы.
Результативность реализации программы	Сохранность контингента обучающихся 98%
Дата утверждения и последней корректировки программы	
Рецензенты	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт», М., 2008 года. Программа составлена группой авторов: Ю.М. Портнов- академик РАО, д-р пед. наук, профессор, засл. Деятель науки, В.Г.Башкирова- засл. тренер России, В.Г.Луничкин- профессор, засл. тренер СССР и России и т.д. Государственной типовой программы, разработанной коллективом авторов в составе: Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова, В. Г. Луничкин, М. И. Духовный, Комитетом РФ по физической культуре и спорту. Издательство «Советский спорт». Москва, 2004г. Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233).

Программа составлена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки баскетболистов от новичков до спортсменов-разрядников.

1.1. 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.

1.2. Формирование групп.

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола,

осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в следующий этап подготовки.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Содержание материала по основным компонентам:

- технической, тактической, интегральной, психологической и морально-волевой подготовке;
- приводится распределение времени на перечисленные компоненты – по периодам, этапам, неделям годового цикла обучения;
- поурочное распределение программного материала;
- нормативные требования – приемные (по отбору), переводные и выпускные.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа "БАСКЕТБОЛ" руководствуется Законом РФ "Об образовании", типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", уставом школы.

Настоящая программа составлена на основе достижений классической и современной педагогики, построена с учетом возрастных и психологических особенностей детей, направлена на развитие эмоциональной сферы ребенка, его спортивной деятельности.

По направленности программа является спортивной.

По глубине освоения - разноуровневой, создающей условия для всех заинтересованных учащихся в достижении индивидуальных образовательных результатов на двух уровнях – стартовом и базовом.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Все идеи, принципы, формы и методы, используемые в разделах программы, нацелены на реализацию таких целей и задач, как формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных физических способностей детей, а также сохранение и укрепление детского здоровья.

Реализация целей и задач программы происходит с учетом возрастных, психологических особенностей в зависимости от спортивного стажа, уровня подготовленности и установившихся традиций.

При формировании рабочей программы и учебного плана учитывался социальный заказ родителей и учащихся, кадровое обеспечение учебного процесса.

Цель: - создание благоприятных условий для разностороннего развития личности и удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании и получения дополнительного образования; - формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы; - способствовать развитию потребностей здорового образа жизни через систематические занятия баскетболом; - воспитание чувства гражданственности, любви к Родине, патриотизма; - способствовать адаптации учащихся к жизни в современном обществе и самоопределению в выборе профессии; - подготовка резерва в сборные команды

района, РТ, России на основе воспитания и обучения спортсменов; - содействовать взаимопониманию между различными социальными группами.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих **задач**:

Обучающие:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- познакомить с историей развития баскетбола;
- ознакомить с основными понятиями и терминологией;
- обучить технике и тактике баскетбольных действий;

Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спорту;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей;

Воспитывающие:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

- гармоническое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня овладения навыками техники и тактики баскетбола в процессе многолетней подготовки;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем спортивной подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовка баскетболистов в сборные команды района, РТ и России.

В структуру учебного плана включены:

- теоретическую подготовку
- физическую подготовку
- специальную физическую подготовку
- техническую подготовку
- тактическую подготовку
- психологическую подготовку
- соревновательную подготовку

- инвариантная часть, предусматривающая освоение учащимися основной техники баскетбола, навыки гигиены и самоконтроля, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- вариативная часть, обеспечивающая индивидуально-личностный характер развития занимающихся, освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по баскетболу, индивидуальным планом подготовки спортсменов а также подготовку резервов.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для комплексного изучения баскетбола с детьми и подростками от 7 до 17 лет. Срок реализации программы – 8 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа. Общее количество занятий – 144 учебных часа в год.

Запись осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек играть в баскетбол – это и есть основной отборочный критерий. Прием идет по заявлению родителей и результатам знакомства – собеседования с ребенком и родителями. Возраст детей - с 7 лет. Собеседование с детьми проводится индивидуально, родители заполняют карточки-анкеты, знакомятся с условиями работы объединения и с собственными перспективами участия в этой деятельности.

На каждом году обучения различны степень интенсивности нагрузок, технических сложностей, сроки освоения различных элементов. Всё это требует дифференцированного подхода к обучающимся, глубокого варьирования в подаче изучаемого материала.

Формы учебных занятий в объединении: коллективное, групповое, звеньевое, индивидуальное. Возможна работа в группах по принципу «основной - подготовительный» состав, в зависимости от мастерства обучающихся. Количество детей в одной группе - 15 человек. Такое количество детей является оптимальным для организации деятельности и создания творческой атмосферы на занятиях. Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой по созданию условий для подготовки физически крепких с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов, в том числе путем удовлетворения потребностей учащихся в самообразовании получении дополнительного образования. Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

К освоению программы может приступить любой желающий ребёнок, не имеющий медицинских противопоказаний, что подтверждается медицинской справкой. Обучающийся, пришедший в объединение с уже имеющийся спортивной подготовкой, может быть включён в программу с любого года обучения.

Учебно-тренировочный процесс в каждой группе планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, биомеханике физических упражнений, гигиене, врачебному контролю, восстановлению, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам. Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники и тактики баскетбола; испытания по выполнению контрольных нормативов.

При планировании программного материала практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

Планирование учебно-тренировочных занятий для новичков должно быть подчинено задачам всестороннего физического развития, изучения элементов техники и тактики игры в баскетбол.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только, при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Программа является разноуровневой и включает в себя следующие образовательные модули:

- образовательный модуль «Этап начальной подготовки» 4 года обучения (7-11 лет) – стартовый уровень;
- образовательный модуль «Этап совершенствования» 4 года обучения (11-15 лет) – базовый уровень.

Стартовый уровень: спортивно-оздоровительный этап

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе и его содержание на этапе спортивного оздоровления включает в себя постепенное повышение тренировочных требований.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики игры в баскетбол;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Базовый уровень: этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям

спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

ставится задача улучшения состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по борьбе.

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники борьбы, навыков гигиены и самоконтроля.
- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных модернизированной программой по борьбе;
- освоение теоретического раздела программы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основное оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольная площадка.
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные.
3. Шведские стенки.
4. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ **дополнительной общеобразовательной** **программы "БАСКЕТБОЛ"** **Образовательный модуль «Этап начальной подготовки»**

Цель: привлечение детей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности.

Возраст детей: 7-11 лет

Учебный план
1 год обучения
(стартовый уровень)

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац.
		всего	теория	практика	
1	Теория	4	4		Теорет.занят.
2	ОФП	40		40	Практич.занят.
3	СФП	40		40	Контроль.нормат
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	18		18	Практич.занят.
6	Конт рольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

Основные темы теоретических занятий.

1. Физическая культура и спорт.
2. Обзор развития вида спорта.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Виды строя: шеренга, колонна, сомкнутый, разомкнутый. Понятие фланга, дистанции, интервала. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, походный и строевой шаг, переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Упражнения индивидуальные и в парах с предметами и без предметов. Упражнения с малыми, средними и большими баскетбольными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения на перекладине.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения лежа и упора стоя на коленях. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки; с трех шагов и небольшого разбега; из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Для мальчиков длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, мост с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

БЕГ. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 40 м. Повторный бег 2х20; 2х30; 3х20; 3х30 метров. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег 1,5-2 минуты.

ПРЫЖКИ. Прыжки через планку с поворотом на 90, 180, 360 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега для мальчиков. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол, ручной мяч, футбол.

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

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывок с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и резкими изменениями направления движения. «Челночный бег» на 5м (за одну попытку 25-30 м), отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Вызов», «Вызов номера», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 20-30 см, как с отягощением, так и без них. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использование в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3. Двусторонняя тренировочная игра по 5-10 минут.

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

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорений, кувырков.

Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180, 360 градусов. Ловля мячей летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному вместе». Эстафеты с рывками, прыжками, с изменением направления бега.

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

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном составе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние между игроками и стеной постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

3. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорением и замедлением на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Техника владения мячом. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами, ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами на месте и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м.) встречные передачи в движении (в колонах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача). Передача одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной отскоком от пола.

Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движение – два шага – передача – остановка – поворот – ловля.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча левой и правой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов. Ведение – остановка прыжком – поворот – передача.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Соревнование в штрафных бросках (количество попаданий).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в сторону, назад, вперед. Сочетание способов по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом вперед. Остановка прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применения сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника. Выбор места применения быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передней зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу с партнером с мячом, в сторону от партнера с мячом.

3. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом.

1. применение изученных способов ловли зависимости от направления и силы полета мяча, применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получения мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор момента и применении накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

Учебный план 2 год обучения (стартовый уровень)

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац.
		всего	теория	практика	
1	Теория	4	4		Теорет.занят.
2	ОФП	40		40	Практич.занят.
3	СФП	40		40	Контроль.нормат
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	18		18	Практич.занят.
6	Конт рольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка.

Основные темы теоретических занятий.

3. Физическая культура и спорт.
4. Обзор развития вида спорта.

5. Личная и общественная гигиена.

6. Понятие спортивной тренировки.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Виды строя: шеренга, колонна, сомкнутый, разомкнутый. Понятие фланга, дистанции, интервала. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, походный и строевой шаг, переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Упражнения индивидуальные и в парах с предметами и без предметов. Упражнения с малыми, средними и большими баскетбольными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, гимнастические стенки – висы, упоры, подтягивания, лазание, перелазание). Всевозможные наклоны, сгибания и разгибания туловища, пресс, прогиб, кувырки, подъемы переворотом на брусьях, перекладине.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения лежа и упора стоя на коленях; вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками; из положения стоя на коленях вперед прогнувшись; назад в группировке с выходом в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки; с трех шагов и небольшого разбега; из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Для мальчиков длинный кувырок вперед..

Легкоатлетические упражнения.

БЕГ. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 40 м. Повторный бег 2х20; 2х30; 3х20; 3х30 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 м, бег с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий использовать набивные мячи, гимнастические скамейки, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег 1,5-2 минуты.

ПРЫЖКИ. Прыжки через планку с поворотом на 90, 180, 360 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега для мальчиков. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол, ручной мяч, футбол, теннис: овладение элементарными техническими приемами игры.

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

Специальная физическая подготовка.

2. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывок с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной, сидя, лежа на спине и на

животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резкими изменениями направления движения. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (за одну попытку 25-30 м), отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (от 1 до 3 кг).

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Вызов», «Вызов номера», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 20-30 см, как с отягощением, так и без них. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использование в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3. Двусторонняя тренировочная игра по 5-10 минут.

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорений, кувырков.

Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180, 360 градусов.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному вместе». Эстафеты с рывками, прыжками, с изменением направления бега.

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

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном составе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние между игроками и стеной постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. отталкивание ладонями и

пальцами от стены двумя руками и одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

3. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорением и замедлением на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления движения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами, ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами на месте и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м.) встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов (передача-

ведение-бросок). Броски с точек. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Соревнование в штрафных бросках (количество попаданий).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в сторону, назад, вперед. Сочетание способов по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом вперед. Остановка прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

4. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применения сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника. Выбор места применения быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передней зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.
5. Выход на свободное место для получения мяча навстречу с партнером с мячом, в сторону от партнера с мячом.
6. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом.

3. применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
4. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение

выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор момента и применении накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

**Учебный план
3 год обучения
(стартовый уровень)**

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма аттест.
		всего	теория	практика	
1	Теория	4	4		Теорет.занят.
2	ОФП	40		40	Практич.занят.
3	СФП	40		40	Контроль.нормат
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	18		18	Практич.занят.
6	Конт рольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

Основные темы теоретических занятий.

7. Физическая культура и спорт.
8. Обзор развития вида спорта.
9. Личная и общественная гигиена.
10. Понятие спортивной тренировки.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Виды строя: шеренга, колонна, сомкнутый, разомкнутый. Понятие фланга, дистанции, интервала. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, походный и строевой шаг, переход с шага на бег и наоборот.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Упражнения индивидуальные и в парах с предметами и без предметов. Упражнения с малыми, средними и большими баскетбольными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, гимнастические стенки – висы, упоры, подтягивания, лазание, перелазание).

Всевозможные наклоны, сгибания и разгибания туловища, пресс, прогиб, кувырки, подъемы переворотом на брусках, перекладине. Различные виды ходьбы, бега, подскоков из различных исходных положений. Остановки, приседания, выпады, прыжки с отягощением и без них (набивные мячи 1,5 кг; 2 кг; 3 кг). Прыжки с, на, через гимнастическую скамейку; на скакалке; в высоту с прямого разбега, углом, согнув ноги.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения лежа и упора стоя на коленях; вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками; из положения стоя на коленях вперед прогнувшись; назад в группировке с выходом в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки; с трех шагов и небольшого разбега; из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Для мальчиков длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения.

БЕГ. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 40 м. Повторный бег 2х20; 2х30; 3х20; 3х30 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 м, бег с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий использовать набивные мячи, гимнастические скамейки, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Медленный бег 1,5-2 минуты.

ПРЫЖКИ. Прыжки через планку с поворотом на 90, 180, 360 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега для мальчиков. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол, ручной мяч, футбол, теннис: овладение элементарными техническими приемами игры.

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

Специальная физическая подготовка.

3. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывок с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резкими изменениями направления движения. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (за одну попытку 25-30 м), отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (от 1 до 3 кг).

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

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Вызов», «Вызов номера», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толковой ногой на опоре 20-30 см, как с отягощением, так и без них. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использование в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3. Двусторонняя тренировочная игра по 5-10 минут.

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

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорений, кувырков.

Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180, 360 градусов.

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

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

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к партнеру (передать мяч партнеру по заданию, постоянно меняя партнеров), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 180, 360 градусов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному вместе». Эстафеты с рывками, прыжками, с изменением направления бега.

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

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном составе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние между игроками и стеной постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. отталкивание ладонями и

пальцами от стены двумя руками и одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

3. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорением и замедлением на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления движения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами, ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами на месте и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м.) встречные передачи в движении (в колонах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача). Передача одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движение – два шага – передача – остановка – поворот – ловля.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча левой и правой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с

ведением мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов.

Ведение – остановка прыжком – поворот – передача.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча.

Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния.

Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском.

Броски перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой.

Соревнование в штрафных бросках (количество попаданий).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.

Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в сторону, назад, вперед. Сочетание способов по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом вперед. Остановка прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание.

Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.

Выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Противодействие защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движение руками и т.д.).

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

7. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применения сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника. Выбор места применения быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передней зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.
8. Выход на свободное место для получения мяча навстречу с партнером с мячом, в сторону от партнера с мячом.
9. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом.

5. применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
6. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости

от действий партнера нападающего и защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.

7. Определение игровой ситуации, целенаправленной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получения мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор момента и применении накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего. Противодействие выхода на свободное место для получения мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.

**Учебный план
4 год обучения
(стартовый уровень)**

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма аттестацион.
		всего	теория	практика	
1	Теория	4	4		Теорет.занят.
2	ОФП	40		40	Практич.занят.
3	СФП	40		40	Контроль.нормат
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	18		18	Практич.занят.
6	Конт рольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

Основные темы теоретических занятий.

11. Физическая культура и спорт.
12. Обзор развития вида спорта.
13. Личная и общественная гигиена.
14. Понятие спортивной тренировки.
15. Врачебный контроль и самоконтроль.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Виды строя: шеренга, колонна, сомкнутый, разомкнутый. Понятие фланга, дистанции, интервала. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, походный и строевой шаг, переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; для мышц всего тела. Упражнения индивидуальные и в парах с предметами и без предметов. Упражнения с малыми, средними и большими баскетбольными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, гимнастические стенки – висы, упоры, подтягивания, лазание, перелазание). Всевозможные наклоны, сгибания и разгибания туловища, пресс, прогиб, кувырки, подъемы переворотом на брусьях, перекладине. Различные виды ходьбы, бега, подскоков из различных исходных положений. Остановки, приседания, выпады, прыжки с отягощением и без них (набивные мячи 1,5 кг; 2 кг; 3 кг). Прыжки с, на, через гимнастическую скамейку; на скакалке; в высоту с прямого разбега, углом, согнув ноги. Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с поворотом на 180, 360. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения лежа и упора стоя на коленях; вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками; из положения стоя на коленях вперед прогнувшись; назад в группировке с выходом в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки; с трех шагов и небольшого разбега; из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Для мальчиков длинный кувырок вперед.

Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, мост с помощью партнера и самостоятельно.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

БЕГ. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 40 м. Повторный бег 2х20; 2х30; 3х20; 3х30 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 м, бег с препятствиями (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий использовать набивные мячи, гимнастические скамейки, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Медленный бег 1,5-2 минуты.

ПРЫЖКИ. Прыжки через планку с поворотом на 90, 180, 360 градусов с прямого разбега.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега для мальчиков. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Волейбол, ручной мяч, футбол, теннис: овладение элементарными техническими приемами игры.

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

Специальная физическая подготовка.

4. Упражнения для развития быстроты.

По зрительному сигналу рывок с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 м. и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резкими изменениями направления движения. «Челночный бег» на 5, 9, 10 м (за одну попытку 25-30 м), отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (от 1 до 3 кг).

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

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой линии.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Вызов», «Вызов номера», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 20-30 см, как с

отягощением, так и без них. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной, на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. 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, то же, но с преодолением препятствий.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнования тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использование в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3. Двусторонняя тренировочная игра по 5-10 минут.

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

4. Упражнения для воспитания специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивание через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорений, кувырков.

Упражнения с передачей мяча в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180, 360 градусов.

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

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

Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к партнеру (передать мяч партнеру по заданию, постоянно меняя партнеров), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 180, 360 градусов.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному вместе». Эстафеты с рывками, прыжками, с изменением направления бега.

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

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном составе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе и расставлены, расстояние между игроками и стеной постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Упражнения для кистей с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами).

3. Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижение приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорением и замедлением на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега. Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления движения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Держание мяча двумя руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами, ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами на месте и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м.) встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача). Передача одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движение – два шага – передача – остановка – поворот – ловля.

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ведение мяча левой и правой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. Пятнашки с ведением мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов. Ведение – остановка прыжком – поворот – передача. Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнование в точности). Сочетание приемов

(передача-ведение-бросок). Броски с точек. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций. Броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Соревнование в штрафных бросках (количество попаданий).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в сторону, назад, вперед. Сочетание способов по сигналам. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом вперед. Остановка прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника владения мячом. Выравнивание и выбивание мяча. Захват мяча – вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Противодействие защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движение руками и т.д.).

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

10. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применения сочетания изученных способов передвижения с целью освобождения от опеки защитника. Выбор места применения быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передней зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч.
11. Выход на свободное место для получения мяча навстречу с партнером с мячом, в сторону от партнера с мячом.
12. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом.

8. применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча, применение поворотов с целью укрывания мяча от противника. Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника.
9. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него.
10. Определение игровой ситуации, целенаправленной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получения мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор момента и применении накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами.

Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.

Противодействие выхода на свободное место для получения мяча.

Действия одного защитника против двух нападающих. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях.

Нормативные требования.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний(стартовый уровень)

Нормативные требования тесно связаны с модельными характеристиками юных баскетболистов на каждом этапе их многолетней подготовки, что, в конечном счете, является ориентированным на модельные характеристики сильнейших баскетболистов страны.

Оценка подготовленности юных баскетболистов, а СОГ и ГНП для всех возрастов:

22 балла и выше	– «отлично»;
17-21 балл	- «хорошо»;
12-16 баллов	- «удовлетворительно»;
11 и меньше	- «неудовлетворительно»

Общая физическая подготовленность.

1. Бег 30 метров (оцениваются общие скоростные возможности). Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лишь результат по двум попыткам.
2. Прыжок в длину с места (характеризует общий скоростно-силовой потенциал). Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Отжимание от гимнастической скамейки (девочки). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, корпус прямой, обязательное касание грудью скамейки. Учитывается количество раз правильно выполненных отжиманий.
4. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Сгибание рук в локтевых суставах с обязательным касанием подбородком перекладины, корпус при этом не раскачивается. Учитывается количество раз правильно выполненных подтягиваний за один подход.

Специальная физическая подготовленность.

1. Бег 3х10 метров (характеризует скоростные способности и координацию). Выполняется с высокого старта, испытуемый пробегает отмеченные 10 метров трижды. Учитывается лучший результат по двум попыткам, обязательный заступ одной ногой за линию отметки.
2. Высота подскока (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50х50 см. Испытуемый становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (Р см.). затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки на уровне площадки

(Б см.), а высота подскока определяется разностью Б см – Р см. Учитывается лучший результата по трем попыткам

Оценка общей физической подготовленности

В о з р а с т	Бег 30 метров, сек.					Прыжок в длину с места, см.				
	БАЛЛЫ (оценки)									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ДЕВОЧКИ										
7	7,7-7,6	7,5-7,4	7,3-7,0	6,9-6,4	6,3	70-79	80-94	95-114	115-129	130
8	7,6-7,5	7,4-7,3	7,2-6,4	6,3-5,9	5,8	80-89	90-99	100-120	121-139	140
9	7,5-7,4	7,3-7,2	7,1-6,3	6,2-5,8	5,7	88-98	99-109	110-124	125-144	145
10	7,4-7,3	7,2-7,1	7,0-6,2	6,1-5,7	5,6	98-108	109-119	120-135	134-154	155
11	7,3-7,2	7,1-7,0	6,9-6,0	5,9-5,5	5,4	107-117	118-129	130-144	145-164	165
МАЛЬЧИКИ										
7	7,6-7,5	7,4-7,3	7,2-6,9	6,8-6,3	6,2	89-99	100-109	110-124	125-139	140
8	7,4-7,3	7,2-7,1	7,0-6,3	6,2-5,8	5,7	93-103	104-114	115-129	130-150	150
9	7,3-7,2	7,1-7,0	6,9-5,9	6,0-5,6	5,5	99-108	109-119	120-139	140-159	160
10	7,2-7,1	7,0-6,9	6,8-6,0	5,9-5,5	5,4	108-118	119-129	130-149	150-169	170
11	7,1-7,0	6,9-6,8	6,7-5,9	5,8-5,4	5,3	118-128	129-139	140-159	160-179	180

Оценка специальной физической подготовленности

[illegible]

7	12,0-11,7	11,6-11,1	11,0-10,5	10,4-9,3	9,2	16-18	19-20	21-22	23-26	27
8	11,3-11,0	10,9-10,4	10,3-9,8	9,7-8,9	8,8	18-19	20-21	22-24	25-28	29
9	11,2-10,8	10,7-10,2	10,1-8,7	8,6-8,2	8,1	21-23	24-26	27-29	30-32	33
10	10,8-10,5	10,4-9,9	9,8-8,4	8,3-8,1	8,0	22-24	25-27	28-31	32-34	35
11	10,5-10,2	10,1-9,6	9,5-8,3	8,2-8,0	7,9	24-26	27-29	30-33	34-36	37

Во зр аст	Отжимание от гимнастической скамейки, кол-во раз					Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз				
	БАЛЛЫ (оценки)									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ДЕВОЧКИ						МАЛЬЧИКИ				
7	1-2	3-4	5-6	7-9	10	-	1	2	3-4	5
8	2-3	4-6	7-9	10-11	12	1	2	3	4-5	6
9	3-4	5-7	8-10	11-13	14	1	2-3	4-5	6-7	8
10	4-7	8-11	12-14	15-17	18	2	3-4	5-6	7-8	9
11	8-10	11-13	14-16	17-19	20	3	4-5	6-7	8-9	10

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
дополнительной общеобразовательной
программы "БАСКЕТБОЛ"
Образовательный модуль «Этап совершенствования»

Цель: привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Возраст детей: 11-15 лет

Учебный план
5 года обучения
(базовый уровень)

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац.
		всего	теория	практика	
1	Теория	8	4		Теорет.занят.
2	ОФП	34		34	Практич.занят.
3	СФП	32		32	Практич.занят.
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	28		28	Практич.занят.
6	Конт рольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

Основные темы теоретических занятий.

1. Физическая культура и спорт важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.
2. Единая Всероссийская классификация.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с руки на руку над головой и перед собой, за спиной, броски и ловля мячей: в парах; и в парах - держась за мяч; - упражнения с сопротивлением. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 40м, 50м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3раза по 20-30 м, 2 – 3раза по 30-40 м, 3 – 4раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. - мальчики, до 2 мин. - девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м т.д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Спортивные рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

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

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

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Подвижные игры, различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 - 60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 - 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 - 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 - 8 отталкиваний в

серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные 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, то же, но с преодолением препятствий.

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

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3 x 10 с паузой между ними в 1,5-2 мин.). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

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

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

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°).

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

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

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжка, рывками, кувырками, перешагиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи – разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями 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, различные эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжатие пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

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

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

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения. Ходьба, бег из положения стойки Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной ноги в движении и на месте. Остановки в быстром беге. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Чередование способов передвижения, изменение направления бега. Бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.

Техника владения мячом. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении с боку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние на расстояние (12 – 15м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передачи мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз расстояние 2,5 – 3 м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди и одной рукой отскоком от пола). Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении.

Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска из рук, при передаче. Сочетание приемов. Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постоянно увеличивая расстояние (мишень на стене). Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передача мяча из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от использования ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте (расстояние 3 - 6 м). Передача мяча одной рукой от плеча (левой и правой) в тройках со сменой мест.

Ведение. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения мяча с остановками и поворотами. Ведение остановка поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

Ведение мяча левой рукой без зрительного контроля. Ведение мяча с максимальной скоростью. Сводка препятствия с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении. Ведение с изменением скорости, при входе в трехсекундную зону. Сочетание приемов. Ведение с изменением скорости - остановка-передача-выход на удобную позицию - получение мяча - бросок в прыжке со средней дистанции.

Броски мяча. Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученным способом с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху.

Техника защиты.

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнование в защитных передвижениях. "Работа ног защитника" при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите (остановок, поворотов). Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками. Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок поворотов в ответ на сигналы.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынужденных нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом с боку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.

- Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения.
- Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны.

Действия с мячом.

- Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий.
- Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линии нападения между собой.
- Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.
- Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.

Групповые действия.

- Использование взаимодействия двух игроков "передай мяч и выйди" и заслон между игроками передней и задней линии нападения, а также в условиях личного прессинга.
- Взаимодействие двух игроков с наведением.

Командные действия.

- Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом
- Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против личной защиты и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Выбор места и противодействие получения мяча в трехсекундной зоне.
- Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
- Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.
- Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.

Групповые действия.

- Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
- Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведение и "тройка").
- Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.
- Взаимодействие трех игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва.

Командные действия.

- Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч
- Организация действия при противодействии быстрому прорыву
- Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после: пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).

Учебный план 6 года обучения (базовый уровень)

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма аттестац.
		всего	теория	практика	
1	Теория	8	4		Теорет.занят.

2	ОФП	34		34	Практич.занят.
3	СФП	32		32	Практич.занят.
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	28		28	Практич.занят.
6	Конт рольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

Основные темы теоретических занятий.

4. Физическая культура и спорт важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.
5. Единая Всероссийская классификация.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.
7. Физиологические основы спортивной тренировки.
8. Личная и общественная гигиена.
9. Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги в колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

1. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с руки на руку над головой и перед собой, за спиной, броски и ловля мячей: в парах; и в парах - держась за мяч; - упражнения с сопротивлением. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми

амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.).

2. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180° из приседа, ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (дня мальчиков).

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 40м, 50м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3раза по 20-30 м, 2 – 3раза по 30-40 м, 3 – 4раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. - мальчики, до 2 мин. - девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Второй год обучения.

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

2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочившие от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же - командные действия.

5. Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.

6. Учебные игры; система заданий, включающая основной программный материал по технической подготовке.

7. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

8. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения. Ходьба, бег из положения стойки Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной ноги в движении и на месте. Остановки в быстром беге. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Чередование способов передвижения, изменение направления бега. Бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.

Ускорение по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнера. Бег к препятствиям (стул) и остановка не касаясь его. Увеличение скорости передвижения перед остановками. Сочетания способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, на сигналы. Сочетание этих способов перемещения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении с боку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от головы. Передачи дальние на расстояние (12 – 15м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передачи мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз расстояние 2,5 – 3 м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди и одной рукой отскоком от пола). Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении.

Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска из рук, при передаче. Сочетание приемов. Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постоянно увеличивая расстояние (мишень на стене). Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передача мяча из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от использования ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте (расстояние 3 - 6 м). Передача мяча одной рукой от плеча (левой и правой) в тройках со сменой мест.

Ведение. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения мяча с остановками и поворотами. Ведение остановка поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

Ведение мяча левой рукой без зрительного контроля. Ведение мяча с максимальной скоростью. Сводка препятствия с чередованием высоты отскока. Обманные движения при низком ведении. Ведение с изменением скорости, при входе в трехсекундную зону. Сочетание приемов. Ведение с изменением скорости - остановка-передача-выход на удобную позицию - получение мяча - бросок в прыжке со средней дистанции.

Эстафеты с ведением с высоким и низким отскоком, с остановками и поворотами. Ведение мяча при пониженном зрительном контроле с изменением направления, скорости, ритма меняя при этом руки. Маневрирование при влечении с внезапными рывками. Укрывание мяча при обводке противника на скорости, с ускорениями. Зигзагообразное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча и передача одной рукой подбрасыванием. Пятнашки с ведением в парах. Освобождение от защитника с ведением, используя обманные движения. Соревнования с ведением на скорость. Последовательное сочетание приемов (ведение мяча на скорости – передача – ловля – бросок из-под кольца).

Броски мяча. Дальние броски мяча двумя руками от головы. Броски мяча по кольцу изученным способом с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Броски после прохода с ведением к щиту с левой, правой стороны. Броски изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху.

Добивание в мишень на стене. Добивание привязанного мяча. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой. Сочетание приемов. Ловля низко летящего мяча – ведение – остановка – бросок в прыжке - добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Движение руками на передачу вправо с выводом одноименной ноги, резко изменить направление и передать мяч.

Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средних дистанций. То же по направлению прямо вперед перед щитом. Броски мяча параллельно к щиту с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояния с отскоком от щита и без отскока. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке с вращением мяча (по направлению прямо перед щитом), без отскока от щита со средней дистанции. Сочетание приемов финт - проход с ведением - бросок одной рукой сверху (крюком) с правой стороны от щита, то же с левой стороны. Изменение направления движения для броска с отскоком от щита (под корзиной ставится препятствие - стул). Ведение мяча на максимальной скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафные броски.

Техника защиты.

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнование в защитных передвижениях. "Работа ног защитника" при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите (остановок, поворотов). Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками. Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок поворотов в ответ на сигналы.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынужденных нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом с боку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии. Отбивание мяча в сторону при броске в прыжке. Отбивание мяча назад при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске после отвлекающего действия. Приемы, преграждающие движение противника к щиту. Овладение мячом у своего щита в борьбе с нападающими высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.

Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.

- Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения.
- Выбор позиции и момента для получения мяча в области трехсекундной зоны.

- Выбор места для действия на месте центрального игрока, крайнего нападающего, защитника.
- Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
- Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учетом временно выполняемой функции в команде.

Действия с мячом.

- Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий.
- Выбор способа и момента для передач мяча игроками передней и задней линии нападения между собой.
- Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.
- Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.
- Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки.
- Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрального игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника.
- Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.
- Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов передвижения защитника.
- Выбор и применение изученных способов добивания мяча в корзину в зависимости от направления полета отскочившего мяча.

Групповые действия.

- Использование взаимодействия двух игроков "передай мяч и выйди" и заслон между игроками передней и задней линии нападения, а также в условиях личного прессинга.
- Взаимодействие двух игроков с наведением.
- Взаимодействие трех игроков "тройка".
- Взаимодействие двух игроков при пересечении
- Взаимодействие трех игроков "малая восьмерка". Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции (центральной – крайний – нападающий; крайний на нападающий – защитник).

Командные действия.

- Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом
- Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против личной защиты и личного прессинга.
- Позиционное нападение через одного центрального игрока.
- Позиционное нападение без центрального игрока (восьмеркой, серией заслонов).
- Быстрый прорыв через центр поля.
- Нападение через двух центральных игроков.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Выбор места и противодействие получения мяча в трехсекундной зоне.
- Выбор позиций для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
- Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.
- Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.
- Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.
- Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.
- Применение изученных способов передвижения, приемов техники и их сочетания при противодействии игрокам, выполняющим различные игровые функции.

Групповые действия.

- Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
- Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведение и "тройка").
- Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.
- Взаимодействие трех игроков, в численном меньшинстве, при завершении быстрого прорыва.
- Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга.
- Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия.

- Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч
- Организация действия при противодействии быстрому прорыву
- Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после: пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).
- Чередование изученных систем защиты в процессе игры (личная защита концентрированная, личный прессинг на своей половине поля, на 3/4 поля) по условным сигналам.

4.4. Методика проведения контрольных испытаний.

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места (характеризуется общий скоростно-силовой потенциал). Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
2. Бег 60 м (оцениваются общие скоростные возможности). Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Бег 600 м (оценка общей выносливости). Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.
4. Тест Купера (характеризует аэробные возможности). Спортсмен за 12 мин. Непрерывного бега по дорожке стадиона должен преодолеть наибольшее расстояние. Пройденная дистанция фиксируется в метрах.

Специальная физическая подготовленность

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеренными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжками приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см), а высота подскока оценивается разностью: В см - Р см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.
2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания 6 и 20-метровых отрезков фиксируется двухстрелочным секундомером. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40-секундный "челночный" бег (оценивается скоростная выносливость) Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

В начале упражнения, в интервале между попытками и в конце теста, измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

Баскетболисты групп 10-12 лет выполняют этот норматив, пробегая 40-секундный отрезок один раз.

Техническая подготовленность

1. Перемещение 5м x 6м (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения), на площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой - отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат - впереди слева). По сигналу учащийся передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и продвигается весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.

2. 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 щиту) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3 м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. 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 четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его, 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 в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подбрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит (слалом) вокруг каждую 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 добывается.

3. Тест "40 бросков с точек" (оценивается точность бросков и время выполнения упражнения). Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков с равнорасположенных и равноудаленных 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 4 м., а точек 2, 4, 6, 8 – 5 м. Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, затем вторая серия - вновь с этих же точек. Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска 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. От 10 до 12 лет баскетболисты выполняют упражнение без учета времени.

4. Штрафные броски. Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подаст партнер, а после третьего - подбирает мяч сам. Учитывается процент попадания.

**Учебный план
7 года обучения
(базовый уровень)**

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма атестац.
		всего	теория	практика	
1	Теория	8	4		Теорет.занят.
2	ОФП	34		34	Практич.занят.
3	СФП	32		32	Практич.занят.
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	28		28	Практич.занят.
6	Конт рольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

Основные темы теоретических занятий.

10. Физическая культура и спорт важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья.
11. Единая Всероссийская классификация.
12. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм.
13. Физиологические основы спортивной тренировки.
14. Личная и общественная гигиена.
15. Врачебный контроль, самоконтроль. Профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия.
16. Сущность спортивной тренировки.
17. Основные виды спортивной подготовки.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения, сидя, из упора присев и из основной стойки.

Перекаты в стороны из положения, лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат, в стороны согнувшись с поворотом на 180° из приседа, ноги врозь с захватом за ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке, и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (дня мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок, назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

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

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 40м, 50м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3раза по 20-30 м, 2 – 3раза по 30-40 м, 3 – 4раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. - мальчики, до 2 мин. - девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

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

Специальная физическая подготовка.

Третий год обучения.

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения – 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. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий
5. Переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты. Передача мяча, бросок - накрывание, подбор - добивание. Поточное выполнение технических приемов.
6. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
7. Учебные игры. Система задания, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т.д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
8. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения. Ходьба, бег из положения стойки Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной ноги в движении и на месте.

Остановки в быстром беге. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Чередование способов передвижения, изменение направления бега. Бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами игры в нападении.

Ускорение по прямым и дугам между предметами с указанием догнать и обойти партнера. Бег к препятствиям (стул) и остановка не касаясь его. Увеличение скорости передвижения перед остановками. Сочетания способов передвижения, исходных положений, стоек, остановок, на сигналы. Сочетание этих способов перемещения с техническими приемами.

Техника владения мячом.

Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска из рук, при передаче. Сочетание приемов. Передачи мяча двумя руками сверху на точность, постоянно увеличивая расстояние (мишень на стене). Передача мяча одной рукой подбрасыванием из рук в руки. Передача мяча в прыжке одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передача мяча из рук на высокой скорости. Обманные движения при выполнении передач. Передачи левой и правой рукой от использования ведения при плотной опеке защитника. Передача мяча в прыжке двумя и одной рукой сверху в парах на месте (расстояние 3 - 6 м). Передача мяча одной рукой от плеча (левой и правой) в тройках со сменой мест.

Перекалывание мяча из рук в руки, перемещая его вокруг туловища. Скрытые передачи (одной рукой из-за спины, одной рукой над плечом).

Встречные передачи при построении в кругах плеча сбоку. Увеличение количества мячей при передачах в тройках, пятерках. Сочетание передач с различными способами передвижения.

Передачи мяча двумя руками сверху на длинные расстояния после поворотов. Передача мяча одной рукой отскоком от пола после, (один внутри другого) двумя мячами.

Параллельное сочетание приемов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении или в прыжке – бросок.

Ведение.

Эстафеты с ведением с высоким и низким отскоком, с остановками и поворотами.

Ведение мяча при пониженном зрительном контроле с изменением направления, скорости, ритма меняя при этом руки. Маневрирование при введении с внезапными рывками. Укрытие мяча при обводке противника на скорости, с ускорениями.

Зигзагообразное ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча и передача одной рукой подбрасыванием. Пятнашки с ведением в парах. Освобождение от защитника с ведением, используя обманные движения. Соревнования с ведением на скорость.

Последовательное сочетание приемов (ведение мяча на скорости – передача – ловля – бросок из-под кольца).

Броски мяча.

Броски мяча в кольцо изученными способами под углом к щиту со средних дистанций.

То же по направлению прямо вперед перед щитом. Броски мяча параллельно к щиту с близкого расстояния. Броски мяча со средней дистанции с последующим движением за броском для добивания одной рукой. Броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояния с отскоком от щита и без отскока. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке с вращением мяча (по направлению прямо перед щитом), без отскока от щита со средней дистанции. Сочетание приемов финт - проход с ведением - бросок одной рукой сверху (крюком) с правой стороны от щита, то же с левой стороны. Изменение направления движения для броска с отскоком от щита (под корзиной ставится препятствие - стул).

Ведение мяча на максимальной скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке. Штрафные броски.

Броски одной рукой сверху в прыжке с угла площадки. То же с сопротивлением защитника. Применение изученных способов бросков к выполнению определенных функций в команде. Броски со средних дистанций по направлению прямо перед щитом с изменением высоты траектории полета мяча. Использование дополнительных ориентиров при броске, изменение размеров цели. Броски изученными способами с различных дистанций. Броски в движении после передачи (место броска постоянное).

Техника защиты.

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнование в защитных передвижениях. "Работа ног защитника" при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите (остановок, поворотов).

Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками.

Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок поворотов в ответ на сигналы.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынужденных нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом с боку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче.

Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места.

Отбивание мяча при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске в прыжке.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

Отбивание мяча в сторону при броске в прыжке. Отбивание мяча назад при броске в прыжке. Накрывание мяча при броске после отвлекающего действия. Приемы, преграждающие движение противника к щиту. Овладение мячом у своего щита в борьбе с нападающими высокого роста. Овладение мячом у своего щита в условиях активной борьбы с нападающим.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

- Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
- Применение изученных способов передвижений, финтов и их сочетаний в игровых условиях на высокой скорости с учетом временно выполняемой функции в команде.
- Выход на свободное место для получения мяча в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Действия с мячом.

- Применение изученных способов ловли мяча в позиции центрального игрока в зависимости от направления передачи мяча и способа противодействия защитника.
 - Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.
- Применение изученных способов броска мяча в корзину и их сочетание с финтами, ведением, способами передвижения в зависимости от способов передвижения защитника.
- Выбор и применение изученных способов добывания мяча в корзину в зависимости от направления полета отскочившего мяча.
- Выбор и применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и их сочетании в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.
- Выбор момента и способа применения сложных приемов техники владения мячом (передача из-за спины, одной рукой назад, изменение направления ведения мяча за спиной, броски одной рукой сверху "крюком" и др.).

Групповые действия.

- Взаимодействие двух тронов при пересечении
- Взаимодействие трех игроков "малая восьмерка". Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции (центральной – крайний – нападающий; крайний на нападающий – защитник).
- Использование взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях системы защиты "прессинг".
 - Взаимодействия двух игроков с заслоном в движении.
 - Взаимодействие трех игроков "скрестный выход".
- Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия.

- Позиционное нападение через одного центрального игрока.
- Позиционное нападение без центрального игрока (восьмеркой, серией заслонов).
 - Быстрый прорыв через центр поля.
 - Нападение через двух центральных игроков.
 - Нападение серией заслонов.
- Нападение против данной системы защиты 3-2 и 2-1-2. применяя быстрый прорыв и позиционное нападение по принципу "перегрузки".

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.

- Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.
 - Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.
 - Применение изученных способов передвижения, приемов техники и их сочетания при противодействии игрокам, выполняющим различные игровые функции.
 - Выбор места, времени, способов и их сочетаний при противодействии различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.
 - Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям.
- Групповые действия.*
- Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание), при завершении быстрого прорыва и применении прессинга.
 - Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).
 - Противодействие взаимодействию двух игроков с заслоном в движении.
 - Противодействие взаимодействию трех игроков - "скрестный выход".
 - Противодействие проведению изученных способов взаимодействия между игроками различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.
 - Противодействие двойному заслону и наведению на двух игроков.
- Командные действия.*
- Чередование изученных систем защиты в процессе игры (личная защита концентрированная, личный прессинг на своей половине поля, на 3/4 поля) по условным сигналам.
 - Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.
 - Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2.
 - Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу.
 - Сочетание зонной и личной системы защиты в процессе игры. Смена систем при ведении мяча из-за боковых линий, после забитого мяча, штрафного броска, розыгрыша спорных мячей и т.д.

**Учебный план
8 года обучения
(базовый уровень)**

№	СОДЕРЖАНИЕ	Количество часов			Форма аттест.
		всего	теория	практика	
1	Теория	8	4		Теорет.занят.
2	ОФП	34		34	Практич.занят.
3	СФП	32		32	Практич.занят.
4	Техническая подготовка	30		30	Практич.занят.
5	Тактическая подготовка	28		28	Практич.занят.
6	Контрольные испытания	4		4	Сдача нормат.
7	Участие в соревнованиях	8		4	Практич.занят.
Итого		144	4	140	

Содержание учебного плана

Основные темы теоретических занятий.

1. Основные виды спортивной подготовки.
18. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.
19. Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
20. Места занятий, оборудования и инвентарь.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка). Упражнения со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствие без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши).

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

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

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

Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных дельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на

переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.
Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Контрольные игры не заменимы при подготовке к соревнованиям.
Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражения в заданиях учебных игр результата анализа календарных игр.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения.

Старты с места с пробеганием отрезков 5 – 10 м (с изменением исходных положений).

Ускорение по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами.

Прыжки вверх с поворотом от 90° до 360°. Повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении.

Техника владения мячом.

Перекладывание мяча из рук в руки, перемещая его вокруг туловища. Скрытые передачи (одной рукой из-за спины, одной рукой над плечом).

Встречные передачи при построении в кругах плеча сбоку. Увеличение количества мячей при передачах в тройках, пятерках. Сочетание передач с различными способами передвижения.

Передачи мяча двумя руками сверху на длинные расстояния после поворотов. Передача мяча одной рукой отскоком от пола после, (один внутри другого) двумя мячами.

Параллельное сочетание приемов. Передача в движении и бросок в прыжке; поворот в движении или в прыжке – бросок.

Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении.

Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи Передача одной рукой снизу - назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центрному игроку одной рукой от плеча, стоящему на "усах" или на линии штрафного броска. Передача мяча центрному игроку при входе в область штрафного броска (способы). Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии.

Ведение.

Ведение мяча с изменением направления и скорости или выполнения остановок по уставному сигналу. Ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой). То же попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке (выбить мяч у любого партнера, не дать выбить свой). Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов.

Ведение по прямой, с обычным отскоком в обусловленном месте, с переходом на снижение ведения в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Броски мяча.

Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приема до броска в корзину. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением. Броски мяча сверху -

вниз одной рукой. Добивание мяча двумя руками. Броски мяча с последующим движением за броском и добиванием мяча. Дальние броски двумя руками сверху, одной рукой от плеча (расстояние 8 - 10 м).

Броски с основных игровых позиций: одной рукой в прыжке, одной рукой сверху с поворотом на 180°. Броски с позиции после получения мяча от партнера или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершения атаки броском. Одной рукой снизу. Индивидуализация способа броска со средней дистанции.

Техника защиты.

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановки. Соревнование в защитных передвижениях. "Работа ног защитника" при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите (остановок, поворотов). Передвижения на максимальной скорости и чередование их способов с остановками. Сочетание способов бега, рывков, остановок, прыжков. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок поворотов в ответ на сигналы.

Техника овладения мячом.

Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившим от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Действия без мяча.

Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.

- Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.
- Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении.

Действия с мячом.

- Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия.
- Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок в корзину или продолжение взаимодействия, бросок или проход под щит и т.д.).

Групповые действия.

- Применение изученных способов взаимодействия между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях по отношению к корзине.
- Взаимодействия трех игроков, "сдвоенный заслон", наведение на двух игроков.
- Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости ("передай мяч и выходи", пересечение, "треугольник", "тройках") при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

Командные действия.

- .

- Нападение против данной системы защиты 3-2 и 2-1-2. применяя быстрый прорыв и позиционное нападение по принципу "перегрузки".
- Эшелонированный быстрый прорыв.

- Нападение против смешанной системы защиты (4-1).
- Применение комбинации при ведении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

- .

- Выбор места, времени, способов и их сочетаний при противодействии различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.
- Выбор места и момента для противодействия групповым взаимодействиям.
- Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.
- Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия.

- Групповые действия в борьбе за отскакивший от щита мяч (треугольник отскока).
- Противодействие взаимодействию двух игроков с заслоном в движении.
- Противодействие взаимодействию трех игроков - "скрестный выход".
- Противодействие проведению изученных способов взаимодействия между игроками различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.
- Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков.
- Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.
- Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).

Командные действия.

- Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр поля.
- Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2.
- Противодействие быстрому прорыву в условиях защитных действий по зонному принципу.
- Сочетание зонной и личной системы защиты в процессе игры. Смена систем при ведении мяча из-за боковых линий, после забитого мяча, штрафного броска, розыгрыша спорных мячей и т.д.
- Смешанная система защиты 4-1.
- Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.
- Противодействие применению комбинации

Нормативные требования.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Нормативные требования тесно связаны с модельными характеристиками юных баскетболистов на каждом этапе их многолетней подготовки, что, в конечном счете, является ориентированным на модельные характеристики сильнейших баскетболистов страны.

Оценка подготовленности баскетболистов базового уровня:

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 22 балла и выше | – «отлично»; |
| 17-21 балл | - «хорошо»; |
| 12-16 баллов | - «удовлетворительно»; |
| 11 и меньше | - «неудовлетворительно». |

Общая физическая подготовленность.

1. Бег 30 метров (оцениваются общие скоростные возможности). Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований. Учитывается лишь результат по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места (характеризует общий скоростно-силовой потенциал). Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета прыжка. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирается мелом. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. Отжимание от гимнастической скамейки (девочки). Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, корпус прямой, обязательное касание грудью скамейки. Учитывается количество раз правильно выполненных отжиманий.
4. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Сгибание рук в локтевых суставах с обязательным касанием подбородком перекладины, корпус при этом не раскачивается. Учитывается количество раз правильно выполненных подтягиваний за один подход.

Специальная физическая подготовленность.

1. Бег 3х10 метров (характеризует скоростные способности и координацию). Выполняется с высокого старта, испытуемый пробегает отмеченные 10 метров трижды. Учитывается лучший результат по двум попыткам, обязательный заступ одной ногой за линию отметки.
2. Высота подскока (характеристика скоростно-силовых качеств). К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом в глубину площадки чертится мелом квадрат 50х50 см. Испытуемый становится у сантиметровой шкалы, измеряется его рост с вытянутой рукой (Р см.). затем выполняется прыжок, как можно выше касается планки намалеванными пальцами левой или правой руки, при этом должен приземлиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки на уровне площадки (Б см.), а высота подскока определяется разностью Б см – Р см. Учитывается лучший результата по трем попытка

Оценка общей физической подготовленности

В о з р а с т	Бег 30 метров, сек.					Прыжок в длину с места, см.				
	БАЛЛЫ (оценки)									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ДЕВОЧКИ										
1 2	7,3-7,2	7,1-7,0	6,9-6,0	5,9-5,5	5,4	119-129	129-139	140-154	155-174	175
1 3	7,1-7,0	6,9-6,8	6,7-5,9	5,8-5,4	5,3	113-133	134-144	145-164	165-184	185
1 4	6,9-6,8	6,7-6,6	6,5-5,8	5,7-5,3	5,2	118-138	139-149	150-169	170-189	190
1 5	6,7-6,6	6,5-6,4	6,3-5,7	5,6-5,2	5,1	128-148	149-159	160-179	180-199	200
1 6	6,6-6,5	6,4-6,3	6,2-5,6	5,5-5,1	5,0	128-148	149-159	160-185	185-199	200
МАЛЬЧИКИ										
1 2	7,0-6,9	6,8-6,7	6,6-5,8	5,7-5,3	5,2	128-138	139-149	150-169	170-189	190
1 3	6,8-6,7	6,6-6,5	6,4-5,7	5,6-5,0	5,1	138-148	149-159	160-179	180-199	200
1 4	6,5-6,4	6,3-6,2	6,1-5,4	5,5-4,9	5,0	148-158	159-169	170-189	190-209	210
1 5	6,3-6,2	6,1-6,0	5,9-5,5	5,4-5,0	4,9	168-178	179-189	190-199	200-219	220
1 6	6,1-6,0	5,9-5,8	5,7-5,4	5,3-4,9	4,8	168-178	179-189	190-209	210-229	230

Оценка специальной физической подготовленности

Воз рас т	Бег 3х10 метров, сек.					Высота подскока, см				
	БАЛЛЫ (оценки)									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ДЕВОЧКИ										
12	10,5-10,2	10,1-9,8	9,7-9,5	9,4-8,6	8,5	24-26	27-29	30-34	35-37	38
13	10,4-10,1	10,0-9,7	9,6-9,4	9,3-8,5	8,4	30-32	33-34	35-37	38-40	41
14	10,3-10,0	9,9-9,6	9,5-9,2	9,1-8,4	8,3	31-33	34-36	37-39	40-42	43
15	10,1-9,8	9,7-9,4	9,3-9,0	8,9-8,2	8,1	34-36	37-39	40-43	44-46	47
16	9,9-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7-8,1	8,0	38-39	40-41	42-44	45-47	48
МАЛЬЧИКИ										
12	10,3-10,0	9,9-9,4	9,3-8,1	8,0-7,9	7,8	27-30	31-33	34-36	37-39	40
13	10,0-9,8	9,7-9,2	9,1-8,0	7,9-7,8	7,7	29-31	32-34	35-39	40-44	45
14	9,8-9,5	9,4-8,9	8,8-7,9	7,8-7,7	7,6	35-38	39-41	42-46	47-49	50

15	9,7-9,4	9,3-8,7	8,6-7,8	7,7-7,6	7,5	40-42	43-44	45-47	48-51	52
16	9,1-8,8	8,7-8,2	8,1-7,7	7,6-7,2	7,1	44-47	48-50	51-53	54-56	57

Возраст	Отжимание от гимнастической скамейки, кол-во раз					Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз				
	БАЛЛЫ (оценки)									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ДЕВОЧКИ					МАЛЬЧИКИ					
12	11-14	15-16	17-19	20-23	24	3	4-6	7-9	10-12	13
13	14-15	16-18	19-21	22-25	26	4	5-8	9-12	13-16	17
14	17-19	20-21	22-24	25-27	28	4	5-8	9-12	13-16	17
15	17-19	20-23	24-26	27-29	30	5	6-9	10-13	14-17	18
16	20-23	24-26	27-29	30-33	34	6	7-10	11-14	15-18	19

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность.

При проведении занятий педагоги дополнительного образования особое внимание должны уделять правилам техники безопасности.

При многолетней тренировке юных спортсменов необходимо соблюдать в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов. Также, важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Решение этого принципа зависит умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом. Важное значение имеет преемственность тренировочных и соревновательных нагрузок, применяемых в занятиях. При проведении тренировок рекомендуется строго соблюдать постепенность в процессе роста тренировочных нагрузок. Необходимо одновременно и параллельно воспитывать физические качества (быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость) у спортсменов различного возраста.

Планируя спортивную подготовку на ряд лет вперед, необходимо придерживаться определенной последовательности при постановке задач и не стремиться решить их сразу в один год. Так, например, в первые два-три года пребывания учащихся в школе тренер должен сосредоточить внимание главным образом на создание прочного фундамента общей физической подготовленности занимающихся и на обучение их спортивной технике. В последующие годы будут последовательно решаться задачи по развитию качеств, совершенствованию в технике и др., в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их подготовленности и другими факторами.

Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

Постановка задач, контрольных нормативов должны основываться на глубоком анализе содержания и методов тренировки спортсмена в предшествующие годы. Весьма существенно выявить слабые и сильные стороны учащихся, установить, какие качества надо подтянуть. Одновременно следует выяснить, какие показатели предыдущего плана оказались невыполненными и по каким причинам, были ли достигнуты намеченные темпы роста спортивных результатов.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период

предыдущего годичного цикла. Весьма важно учесть не только объем и интенсивность тренировочных нагрузок, но и сопоставить эти данные с показанными спортивными результатами.

Правильный учет спортивной подготовки может быть осуществлен на основе тщательного анализа всех данных тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
3. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
4. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
5. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
6. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2014.
7. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В; Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.

10. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
11. Программа для внешкольных учреждений. Министерство просвещения СССР. Москва, «Просвещение», 1977г.
12. Баскетбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Утверждена Комитетом по ФКиС при СовМине СССР. Москва, 1971г., Издательство «ФиС».
13. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 1993г. и Москва, «Просвещение», 1984г.
14. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В; Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 520 с.