

Управления образования Администрации города Пскова

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

Принята на заседании
Педагогического совета
от «30» 08 20 16 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор
МБУ ДО ДООСЦ «Юность»
Камезин А.Ю.
20 16 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта баскетбол.

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Латонина Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Псков, 2016 г.

Пояснительная записка

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одно из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в общеобразовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Программа составлена в соответствии с законом Российской Федерации «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 (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами. И является нормативным документом, определяющим объем, порядок, содержание изучения и преподавания баскетбола в группе начальной подготовки 3-х лет обучения.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков в баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование коллектива обучающихся технико-тактического мастерства.
3. Укрепление опорного двигательного аппарата обучающихся.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
8. Решение задач формирования и сплочения

Актуальность и педагогическая целесообразность:

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки.

- теоретическая подготовка.
- общая физическая подготовка.
- специальная физическая подготовка.
- техническая подготовка
- тактическая подготовка.
- интегральная подготовка. Контрольные нормативы и календарные игры.
- контрольные и контрольно-переводные испытания
- медицинское обследование

Главным направлением учебно-тренировочным процессом является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Цель программы:

- Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- Достижение обучающимися высоких спортивных результатов посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. Отбор способных к занятиям детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармонического развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основными приемами техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Требования к результатам обучения

После окончания 1 года обучения в спортивно-оздоровительной группе обучающиеся должны

Знать

- основы строения и функций организма
- влияние занятий физ.упр. на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- оказание первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и режим занятий

Основные формы занятий, используемые в работе: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная.

В программу так же включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- внутришкольные соревнования;
- туристические походы;
- спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь;
- зачеты, тестирования;
- конкурсы и викторины;
- использование услуг ледового дворца.

Контроль

1. бег 20м (с)
2. бег 60м (с)
3. прыжки в длину с места
4. процент попадания штрафных бросков
5. процент попадания дальних бросков.

Воз раст	ПРЫЖКИ В ДЛ. С\М		Бег 60м (С)		Бег 20м		ШТРАФНОЙ БРОСОК ИЗ 10 БРОСКОВ		ДАЛЬНИЙ БРОСОК ИЗ 10 БРОСКОВ		Сумма Очков 100%
	РЕЗУЛЬТАТ	ОЧ КИ	РЕЗУЛЬТА Т	ОЧКИ	РЕЗУЛЬТАТ	ОЧКИ	РЕЗУЛЬТАТ	ОЧКИ	РЕЗУЛЬТА Т	ОЧКИ	
12	198-211	4,5	9,8-9,1	4,5	3,79-3,50	3	5-6	1,5	2-3	1,5	15
13	200-219	4,5	9,5-9,0	3	3,70-3,41	3	5-6	1,5	3-4	1,5	13,5
14	206-229	4,5	8,7-8,0	3	3,63-3,44	3	6-7	3	3-5	3	16,5
15	216-247	4,5	8,4-7,9	1,5	3,48-3,21	4,5	6-7	3	4-5	3	16,5
16	226-253	3	8,2-7,9	1,5	3,37-3,24	4,5	7-8	3	4-5	4,5	16,5
17	240-263	3	8,0-7,7	1,5	3,29-3,20	4,5	7-8	1,5	5-6	6	16,5

Итоги проведенных испытаний анализируется, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

Требование по технической подготовке

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяется направление. От центральной линии выполняется рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время.

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), должен выполнять перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает ведение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая мяч правой рукой.

4. Броски с дистанции

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество очков и бросков.

Содержание программы

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	18
2	Общая физическая	78
3	Специальная физическая	60
4	Техническая	50
5	Тактическая	50
6	Интегральная	60
7	Контрольные и календарные игры	20
	Итого: 42 недели	336

Раздел: теоретическая подготовка (18 часов)

Учебный план по теоретической подготовке

№ п/п	тема	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Правила поведения во время занятий	1
3	Состояние и развитие баскетбола в России	1
4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
6	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
7	Профилактика травматизма в спорте	1
8	Общая характеристика спортивной подготовки	1
9	Планирование и контроль подготовки	1
10	Основы техники игры и техническая подготовка	1
11	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1
12	Физические качества и физическая подготовка	1
13	Спортивные соревнования	1
14	Правила по баскетболу	2
15	Официальные правила ФИБА	1
16	Установка на игру и разбор результатов игры	2

Форма занятий; учебная

Методы и приемы; словесный (рассказ, инструктаж, указания)

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

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

Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсмена. Причины и профилактика. Закаливание организма Спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Источники инфекции пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания. Острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом: оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

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

Планирование и контроль спортивной подготовки

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

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строениях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

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

Раздел: Общая физическая подготовка (78часов)

Строевая подготовка

Действия в строю и на месте и движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держись за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

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. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со

скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперед и назад), из положения сидя из упора присев и из стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад погнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40 м и до 60м. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. бег 60м с низкого старта, 100м. бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки). Бег в чередовании с ходьбой. Бег до 3 мин. Кросс до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

Метание гранаты с места и разбега

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, подвижные игры, туристические походы.

Форма занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ).

Раздел: специальная физическая подготовка 60 (часов)

Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках - 5,10, и т.д. до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнования с партнёром.

Бег с остановками и с резким изменением направления «челночный бег» на 5,8,10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, 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 колонну по одному – постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжком вверх, имитация передачи т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры

Различные эстафеты с выполнением перечисленных 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, щиты, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20кг.) 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 и левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. 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 для развития специальной выносливости

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

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2x2, 3x3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут.

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

Упражнения для развития 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 передачей волейбольного мяча (мячей) 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). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.

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

а) в движении с двух шагов

б) в прыжке

в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (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 партнёров, стоящих в различных местах.

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

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а так же манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приёмы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры.

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

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

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лёжа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лёжа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лёжа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лёжа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лёжа на руках, ноги поддерживает партнёр. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами).

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

Передачи набивного мяча в положении лёжа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх,

прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обратить на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений, передачи и броски набивного мяча двумя руками то груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнёры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Форма занятий; учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ)

Раздел: Техническая подготовка (50 часов)

I ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

1. **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И СТОЙКИ:** передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами. Сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.
2. **ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ:** ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону, в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины. Прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности. Передача мяча, длинная передача мяча двумя руками и одной рукой сверху; передача мяча игроку убегающему «в отрыв», длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке. Первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины. Скрытые передачи из различных исходных положений; передачи мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо. Броски мяча; в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча. Бросок мяча в прыжке с разворотом на 180; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольцами одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии. Бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.
3. **ВЕДЕНИЕ МЯЧА:** проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону, ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг, проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном

сопротивлении противника. Обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности. Проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

II Техника защиты

1. **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ:** сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.
2. **ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ:** отбивание и перехват голевых передач, противодействие дриблингу, отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз, перехват и отбивание мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки противодействие при смене позиций центрального игрока.

Форма занятий; учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ)

Раздел: Тактическая подготовка (50 часов)

I тактика нападения

1. **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных способностей.
2. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** нападение против зонного прессинга. Применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры. Умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.д.)

II тактика защиты

1. **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных и индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. **ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учетом конкретного противника.
3. **КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:** зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Форма занятий; учебная, учебно-тренировочная, модельная.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный), наглядный (показ)

Раздел: Интегральная подготовка (60часов)

Контрольные и календарные игры

Форма занятий; учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Методы и приёмы; словесный (объяснение), практический (повторный, поточный).

Раздел: контрольные и контрольно-переводные испытания (20часов)

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов физической (общей, специальной) и технической подготовки, выполнение спортивных разрядов по баскетболу.

Форма занятий; модельная,

Методы и приёмы; соревновательный.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Игровой зал (баскетбольная площадка)

Место для прыжков в длину

Фишки

Баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи.

Гранаты 500-750 грамм

Пояс-отягощение

Гимнастические маты

Гимнастические скамейки

Гимнастическая стенка

Обручи

Скакалки

Секундомер

Свисток

Протоколы

Гимнастический мостик

Эстафетные палочки

Штанги

Список литературы

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.Б., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М: Советский спорт. 2007.-100с.
- 2.Боб Коузи, Френк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ. М: АСТ-1998г
- 3.Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений М: А.Генетю «ФАИР»1997г.
- 4.Железняк Ю.Д. Водяникова В.П. и др. Баскетбол 1984
5. Кудряшов В.А. Мирошникова Р.В. Технические приёмы игры в баскетбол.- Минск Беларусь 1967
6. Мишин Б.Ю. Настольная книга учителя физической культуры. М.ООО «Издательство АСТ» 2003
- 7.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера М.АСТ АСТРЕЛЬ 2004.
8. Судейский комитет РФБЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010