

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «АФАНАСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
КОРОЧАНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ  
«БАСКЕТБОЛ 8-11КЛАССЫ»**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) ( авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин-заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук). Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании».

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, направленного на разностороннюю физкультурно-оздоровительную подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед тренером по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

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

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Программа составлена на 3 года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении всего процесса подготовки.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов.

Программа составлена на 3 года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении всего процесса подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы в году, рассчитан на 34 недель.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по баскетболу**

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и

широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### ***Задачи этапа начальной подготовки***

#### ***1-3 год***

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

### ***Задачи начальной специализации***

#### ***1-3-й год***

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности.

### **Учебный план учебно-тренировочных занятий по баскетболу**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
1.	Теоретическая	12	8	4
2.	Общая физическая	28	24	20
3.	Специальная физическая	20	20	20
4.	Техническая	20	24	24
5.	Тактическая	20	20	24

6.	Игровая	24	24	24
7.	Контрольные и календарные игры	4	8	12
9.	Контрольные испытания	4	4	4
10.	Медицинское обследование	4	4	4
11.	Общее количество часов	136	136	136

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 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 национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### **Воспитание нравственных и волевых 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. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

#### **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. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим

дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

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

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. 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 периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. 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 подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных

нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка**

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

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколясок, 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 России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		
		1	2	3
1.	Общая физическая	7	6	5
2.	Специальная физическая	5	5	5
3.	Техническая	5	6	6
4.	Тактическая	5	5	6

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Общеподготовительные упражнения***

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).



Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1-3 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### ***Специально-подготовительные упражнения***

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием

вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см),		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для НП)	
		Маль-чики	Дево-чки	Маль-чики	Дево-чки	Маль-чики	Дево-чки	Маль-чики	Дево-чки	Маль-чики	Девочки
НП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п20	1,07	1,15
	3-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10

#### **1. Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### **2. Прыжок с доставанием**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### **3. Бег 40 с**

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

#### **4. Бег 300 м,**

### Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги	+	+	
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+	
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	

Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками с места	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении		+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+
Передача мяча одной рукой от головы		+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	

Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча зигзагом		+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+
Обводка соперника с изменением направления			+
Обводка соперника с изменением скорости			+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+

## Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижен ия в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания )		Дистанцион -ныеброски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальч ики	девоч ки	мальч ики	девоч ки	мальч ики	девоч ки	маль чики	девоч ки	мальч ики	девоч ки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48

### 1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки*

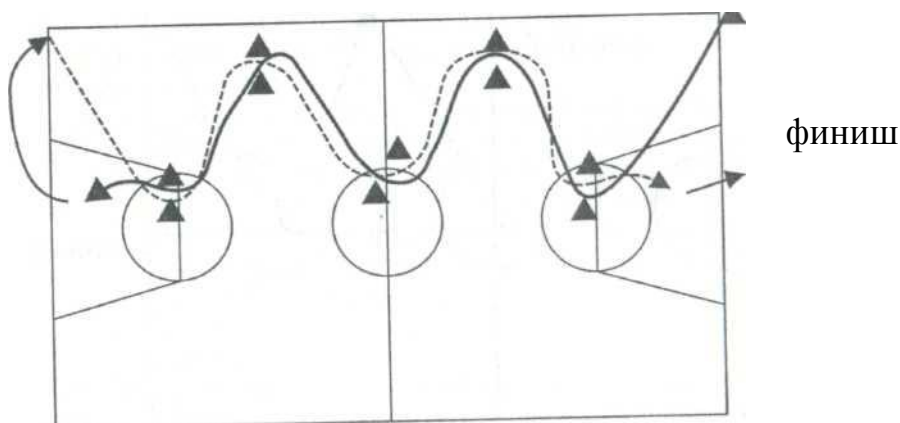
### 2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет 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 движение 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.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

Общеметодические указания

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)



### 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 передачи правой рукой.

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*

### 4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		
	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча		+	
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+
Заслон			+
Наведение		+	+
Пересечение		+	+
Треугольник			+
Тройка			+
Скрестный выход			+
Система быстрого прорыва			+

### Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		
	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+	+	
Противодействие выходу на свободное место	+	+	



Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка		+	+
Переключение			+
Проскальзывание			
Групповой отбор мяча			+
Система личной защиты		+	+

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения. спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

#### **1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
  - мячи баскетбольный
  - форма баскетбольная
  - стенка гимнастическая
  - скамейка гимнастическая
  - стойки

### **ЛИТЕРАТУРА**

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
  - 2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
  - 3.Костикова Л.В.Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
  - 4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
  - 5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
  - 6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
  - 7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
- Литература для учащихся:
- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
  - 2.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
  - 3.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

**Оснащенность на 2020-2021 учебный год – 32.34%**

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Имеется в %
<b>1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>		
Дидактические карточки	<b>К</b>	<b>0</b>
Образовательные программы	<b>Д</b>	<b>100</b>
Учебно-методические пособия и рекомендации	<b>Д</b>	<b>100</b>
Журнал “Физическая культура в школе”	<b>Д</b>	<b>100</b>
<b>2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>		
Таблицы (в соответствии с программой обучения)	<b>Д</b>	<b>0</b>
Схемы(в соответствии с программой обучения)	<b>Д</b>	<b>0</b>
<b>3. ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ (СРЕДСТВА ИКТ)</b>		
Музыкальный центр	<b>Д</b>	<b>0</b>
Мегафон	<b>Д</b>	<b>0</b>
<b>4. ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ (МОГУТ БЫТЬ В ЦИФРОВОМ ВИДЕ)</b>		
Аудиозаписи	<b>Д</b>	<b>0</b>
<b>5. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>		
Бревно напольное (3 м)	<b>П</b>	<b>0</b>
Козел гимнастический	<b>П</b>	<b>100</b>
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	<b>П</b>	<b>100</b>
Стенка гимнастическая	<b>П</b>	<b>25</b>
Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	<b>П</b>	<b>100</b>
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	<b>П</b>	<b>0</b>
Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий) мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	<b>К</b>	<b>0</b>
		<b>50</b>
		<b>0</b>
		<b>10</b>
		<b>10</b>
Палка гимнастическая	<b>К</b>	<b>30</b>

Скакалка детская	<b>П</b>	<b>10</b>
Мат гимнастический	<b>П</b>	<b>50</b>
Акробатическая дорожка	<b>К</b>	<b>0</b>
Коврики: гимнастические, массажные	<b>П</b>	<b>0</b>
Кегли	<b>К</b>	<b>0</b>
Обруч пластиковый детский	<b>К</b>	<b>100</b>
Планка для прыжков в высоту	<b>Д</b>	<b>100</b>
Стойка для прыжков в высоту	<b>Д</b>	<b>100</b>
Флажки: разметочные с опорой; стартовые	<b>Д</b>	<b>0</b>
Лента финишная	<b>Д</b>	<b>0</b>
Дорожка разметочная резиновая для прыжков	<b>Д</b>	<b>0</b>
Рулетка измерительная	<b>К</b>	<b>100</b>
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	<b>П</b>	<b>100</b>
Лыжи детские (с креплениями и палками)	<b>Д</b>	<b>0</b>
Щит баскетбольный тренировочный	<b>П</b>	<b>100</b>
Сетка для переноса и хранения мячей	<b>П</b>	<b>0</b>
Жилетки игровые с номерами	<b>К</b>	<b>0</b>
Волейбольная стойка универсальная	<b>Д</b>	<b>0</b>
Сетка волейбольная	<b>Д</b>	<b>100</b>
Аптечка	<b>П</b>	<b>100</b>
<b>6. ИГРЫ И ИГРУШКИ</b>		
Стол для игры в настольный теннис	<b>П</b>	<b>30</b>
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	<b>П</b>	<b>30</b>
Футбол	<b>П</b>	<b>0</b>
Шахматы (с доской)	<b>П</b>	<b>10</b>
Шашки (с доской)	<b>П</b>	<b>0</b>
Контейнер с комплектом игрового инвентаря	<b>П</b>	<b>0</b>
<b>7. ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА</b>		
Станок хореографический	<b>Д</b>	<b>0</b>

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

- **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

- **К** – полный комплект (на каждого ученика класса);
- **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- **П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Количество часов	Теория	Практика	Дата	
					План	Факт
1	Правила техники безопасности	2	2		01.09	01.09
2	Ловля мяча двумя руками в движении	2		2	03.09	03.09
3	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2		2	08.09	08.09
4	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	2		2	10.09	00.09
5	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	2		2	15.09	15.09
6	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	2		2	17.09	17.09
7	Броски в корзину одной рукой сверху	2		2	22.09	24.09
8	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2	29.09	29.09
9	Броски в корзину одной рукой снизу	2		2	01.10	01.10
10	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2		2	06.10	06.10
11	Броски в корзину одной рукой с места	2		2	08.10	08.10
12	Броски в корзину одной рукой в движении	2		2	13.10	13.10
13	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2		2	15.10	15.10
14	Броски в корзину одной рукой (дальние)	2		2	20.10	20.10
15	Броски в корзину одной рукой (средние)	2		2	22.10	22.10

16	Броски в корзину одной рукой (ближние)	2		2	05.11	05.11
17	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2		2	10.11	
18	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	2		2	12.11	
19	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	2		2	17.11	
20	Ведение мяча по дугам	2		2	19.11	
21	Ведение мяча по кругам	2		2	24.11	
22	Ведение мяча зигзагом	2		2	26.11	
23	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2		2	01.12	
24	Обводка соперника с изменением направления	2		2	03.12	
25	Обводка соперника с изменением скорости	2		2	08.12	
26	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2		2	10.12	
27	Тройка	2		2	15.12	
28	Скрестный выход	2		2	17.12	
29	Система быстрого прорыва	2		2	22.12	
30	Треугольник	2		2	24.12	
31	Противодействие розыгрышу мяча	2		2		
32	Противодействие атаке корзины	2		2		
33	Подстраховка	2		2		
34	<b>Мониторинг физ.под.</b>	2		2		
35	<b>История баскетбола</b>	2	2			
36	Ловля мяча двумя руками в движении	2		2		
37	Ловля мяча двумя руками в прыжке	2		2		
38	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	2		2		
39	Ловля мяча двумя	2		2		

	руками при поступательном движении					
40	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	2		2		
41	Броски в корзину одной рукой сверху	2		2		
42	Броски в корзину одной рукой от плеча	2		2		
43	Броски в корзину одной рукой снизу	2		2		
44	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	2		2		
45	Броски в корзину одной рукой с места	2		2		
46	Броски в корзину одной рукой в движении	2		2		
47	Броски в корзину одной рукой в прыжке	2		2		
48	Броски в корзину одной рукой (дальние)	2		2		
49	Броски в корзину одной рукой (средние)	2		2		
50	Броски в корзину одной рукой (ближние)	2		2		
51	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	2		2		
52	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	2		2		
53	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	2		2		
54	Ведение мяча по дугам	2		2		
55	Ведение мяча по кругам	2		2		
56	Ведение мяча зигзагом	2		2		
57	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2		2		
58	Обводка соперника с изменением	2		2		

	направления					
59	Обводка соперника с изменением скорости	2		2		
60	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	2		2		
61	Тройка	2		2		
62	Скрестный выход	2		2		
63	Система быстрого прорыва	2		2		
64	Треугольник	2		2		
65	Противодействие розыгрышу мяча	2		2		
66	Противодействие атаке корзины	2		2		
67	Подстраховка	2		2		
68	<b>Мониторинг физ.под.</b>	2		2		
итого		136	<b>4</b>	132		