

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЧЕМПИОН»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД БУГУРУСЛАН»**

ПРИНЯТА

На заседании Педагогического совета
МБУДО ДЮСШ МО «г. Бугуруслан»

Протокол № _____ от _____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО ДЮСШ

МО «г.Бугуруслан»

Рываев Н.И.

Приказ № _____ от _____ 20 ____ г.

**Рабочая программа для группы начальной подготовки
2 года обучения на основе
дополнительной
предпрофессиональной программы
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ».**

(срок реализации 1 год)

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Разработчик:

Крысюк Дмитрий Анатольевич,
тренер-преподаватель по баскетболу

2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	4
3. Учебный план-график на 52 недели	5
4. Календарно-тематическое планирование	7
5. Содержание дисциплины, методика проведения тренировок	25
6. План воспитательной работы на 2024- 2025г	36
7. Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке	36
8. Перечень информационного обеспечения программы	38

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по баскетболу для первого года обучения на базовом уровне сложности разработана на основе Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Баскетбол», утвержденной на заседании педагогического совета МБУ ДО СШ Чемпион, протокол №1 от 26.08.2023г., а также следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).

3. Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

6. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

7. Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу.

8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования.

9. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивная школа ЧЕМПИОН МО «г.Бугуруслан».

На отделение баскетбол в группу первого года обучения базового уровня принимаются дети с 8-10 лет на основании заявки на обучение, поданной через платформу «Навигатор дополнительного образования детей Оренбургской области» (<https://dop.edu.orb.ru/>).

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем физической подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются: стабильность состава обучающихся; уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Перевод в следующие группы обучения на учебно-тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке.

В связи с эпидемиологической обстановкой в обществе программный материал может быть частично по желанию родителей (законных представителей) реализован в очно-заочной форме обучения.

Освоение программы допустимо частично с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий организуется в соответствии с СанПиН 2.2.2.2.4.1340-03 'Гигиенические требования к персональным ЭВМ и организации работы'. Рекомендуемая непрерывная длительность работы связанная с фиксацией взгляда непосредственно на экране, не должен превышать:

- для обучающихся 8-10 лет – 15 мин

Средствами организации и сопровождения образовательного процесса являются программные продукты

- мессенджеры

- социальные сети

-программы –видео, аудио связи (Zoom <https://zoom.us/>, видеохостинг YouTube <https://www.youtube.com>).

Самостоятельная работа обучающихся во время дистанционного обучения будет оцениваться тренером-преподавателем через обратную связь в электронном виде, либо через контрольные испытания по виду спорта после окончания дистанционного обучения.

Формы дистанционных образовательных технологий:

- дистанционное самообучение в интернете.

- видеоконференции
- онлайн-тестирование
- вебинары
- общение в скайпе
- электронная почта

В обучении с применением дистанционных образовательных программ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция
- консультации
- практическое занятие
- самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Улучшение состояния здоровья;
2. Устранение недостатков физического развития;
- 3 Усовершенствование основ техники ведения мяча.
4. Освоение различных видов передач и бросков.
5. Освоение технико-тактических передвижений по площадке.
6. Улучшение базовых упражнений работы в защитных построениях и действий при отборе мяча.
7. Обладание морально-этическими и волевыми качествами, становление спортивного характера;
8. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При составлении учебного плана учитывается, что в годовом цикле занятий, выделяются три периода: 2 подготовительных, 2 соревновательных и 2 переходных.

План график на годичный цикл подготовки составлен по годам и этапам обучения с расчетом на 52 недели занятий. Начало учебного года – 1 сентября, окончание 31 августа. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки.

№	Разделы подготовки	Этап базовой подготовки	% учебного времени в программе
	Год обучения	ГНП -2 г.о.	
1.	Количество часов в неделю	7	
2.	Теоретические основы физической культуры и спорта	17	5%
3.	Общая физическая подготовка (навыки в других видах спорта)	92	26%
4.	Специальная физическая подготовка и самостоятельная работа.	124	35%
5.	Баскетбол, технико-тактическая подготовка	115	31%
6.	Участие в соревнованиях	12	2%
7.	Аттестация	4	1%
8.	Общее количество часов в год	364	100%

**3. Учебный план-график
для гр. ГПП – 2 год обучения на 52 недели – 2024– 2025 уч. г. (в часах)**

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	2-й год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	2	11												
Общий объем часов		364	30	30	30	31	31	30	30	30	30	31	30	31
1	Медицинские, медико биологические, восстановительные Мероприятия, тестирование	15	2	0	0	0	0	1	0	0	5	1	3	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	6
3	Специальная физическая подготовка	58	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Вид спорта	112	10	10	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10
4.1	Техническая подготовка	112	10	10	10	10	10	10	10	10	2	10	10	10
5	Тактическая, теоритическая, Психологическая подготовка	66	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6	Интегральная подготовка	47	9	3	3	4	4	2	3	3	6	3	6	1

4.Календарно – тематическое планирование для группы ГНП - 2 г.о.

Подготовительный период

Сентябрь

Задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- 2.Повышение функциональных возможностей организма.
3. Улучшение психологической готовности;
4. Восстановление и совершенствование навыков выполнения упражнений по ведению мяча, броскам, передачам, умению атаковать и защищаться лично и в командных построениях.
5. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.
6. Обучение и закрепление техники ведения мяча, бросков, передач.

№ зан яти я	Название темы	Количес т во ак. часов	Дата проведен ия
1.	Инструктаж по технике безопасности; -знакомство с программой; -режимом работы; -правила поведения.	2 (90мин)	
2.	Изучение материала по баскетболу, способствующего обучению школьников техническим и тактическим приемам.	2 (90мин)	
3.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	3 (135мин)	
4.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2 (90мин)	
5.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2 (90мин)	
6.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в закрытых помещениях. Контрольные испытания	3 (135мин)	
7.	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	2 (90мин)	
8.	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	2 (90мин)	
9.	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с	3 (135мин)	

	изменением направления.		
10.	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	2 (90мин)	
11.	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	2 (90мин)	
12.	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3 (135мин)	
13.	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2 (90мин)	
Общее количество часов за сентябрь -30			

Октябрь

Соревновательный период

Задачи периода:

1. Совершенствование технического мастерства, повышение уровня физической подготовленности и психологической устойчивости;
2. Поддержание общей и специальной физической работоспособности на достигнутом уровне;
3. Повышение уровня теоретических знаний.

№ занятия	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	2 (90мин)	
2	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	3 (135мин)	
3	Общefизическая подготовка. Учебно-	2 (90мин)	

	тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.		
4	Общefизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	2 (90мин)	
5	Общefизическая подготовка. СФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног. .	3 (135мин)	
6	Общefизическая подготовка. СФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	2 (90мин)	
7	Общefизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	2 (90мин)	
8	Общefизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	3 (135мин)	
9	Общefизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	2 (90мин)	
10	СФП Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	2 (90мин)	
11	СФП. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	3 (135мин)	
12	Первенство группы по штрафным броскам.	2 (90мин)	
13.	Общefизическая подготовка. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	2 (90мин)	
		Общее количество часов за октябрь: 30	

Цели и задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Совершенствование методов бросков мяча в баскетболе.
3. Развитие координации движений и основные физические качества.
4. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

№ зан яти я	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Теория. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. ОФП. Дриблинг низкий, средний, высокий. Способы передвижения по площадке с мячом и без мяча.	2 (90мин)	
2	ОФП. Дриблинг низкий, средний, высокий. Способы передвижения по площадке с мячом и без мяча.	2 (90мин)	
3	ОФП. Дриблинг низкий, средний, высокий. Способы передвижения по площадке с мячом и без мяча.	3 (135мин)	
4	ОФП. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Спарринг 1Х1. Подвижные игры.	2 (90мин)	
5	ОФП. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Спарринг 1Х1. Подвижные игры.	2 (90мин)	
6	Повторение специально-беговых упражнений ОФП. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Спарринг 1Х1. Подвижные игры.	3 (135мин)	
7	Развитие силы -упражнения с внешним отягощением и сопротивлением. Упражнения с отягощением массой собственного тела. Развитие ловкости, морально-волевых качеств с помощью спортивных игр. Ведение мяча со зрительным контролем.	2 (90мин)	
8	Развитие общей выносливости - кроссовая подготовка (2-3 км непрерывного бега) Развитие силы – упражнения на	2 (90мин)	

	мышцы живота, спины, рук. Ведение мяча со зрительным контролем.		
9	ОФП. Ведение мяча со зрительным контролем. Подвижные игры. Баскетбол 1X1	3 (135мин)	
10	Развитие ловкости и скорости. Ведение мяча по кругу, зигзагом, переменной рук. Плоская восьмерка. Подвижные игры.	2 (90мин)	
11	Развитие ловкости и скорости. Ведение мяча по кругу, зигзагом, переменной рук. Плоская восьмерка. Подвижные игры.	2 (90мин)	
12	Конкурсы на быстроту ведения мяча, броски в корзину.	3 (135мин)	
13	Восстановительные мероприятия. Посещение бани, отдых. Подвижные и спортивные игры.	2 (90мин)	
Общее количество часов за ноябрь: 30			

Декабрь

Цели и задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Обучение основам и методам бросков мяча в баскетболе.
3. Развитие координации движений и основные физические качества.
4. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

№ занятия	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	2 (90мин)	
2	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	3 (135мин)	
3	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	2 (90мин)	
4	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	3(135мин)	
5	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в закрытых помещениях. Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	2 (90мин)	
6	Общефизическая подготовка. Учебно-тренировочная	2	

	игра. СФП. Бросок в кольцо. .	(90мин)	
7	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3 (135мин)	
8	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2 (90мин)	
9	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3 (135мин)	
10	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
11	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
12	Общefизическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	3 (135мин)	
13	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2 (90мин)	

Общее количество часов за декабрь 31

Январь

Переходный период

Задачи периода:

1. Снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.
2. Поддержание технической подготовленности и физической работоспособности.

№ занятия	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2 (90мин)	
2	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	3 (135мин)	
3	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
4	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	2 (90мин)	

5	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	3 (135мин)	
6	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
7	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
8	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3 (135мин)	
9	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2 (90мин)	
10	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2 (90мин)	
11	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	3 (135мин)	
12	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	2 (90мин)	
13	Техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	3 (135мин)	
14	Восстановительные мероприятия. Посещение бани, бассейна, отдых. Подвижные и спортивные игры.	2 (90мин)	
Общее количество часов за январь: 31			

Февраль

Подготовительный период

Задачи периода:

1. Дальнейшее развитие силы мышечных групп.
2. Повышение функциональных возможностей организма.
3. Улучшение психологической готовности.
4. Развитие соревновательной выносливости и скоростно-силовых качеств.

№ зан	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
-------	---------------	------------------------	-----------------

яти й			
1	Техническая подготовка. Правила техники безопасности. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2 (90мин)	
2	Техническая подготовка. Правила техники безопасности. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2 (90мин)	
3	Техническая подготовка. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
4	Техническая подготовка. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
5	Техническая подготовка. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
6	Техническая подготовка. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2 (90мин)	
7	Техническая подготовка. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2 (90мин)	
8	Техническая подготовка. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	2 (90мин)	
9	Техническая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2 (90мин)	
10	Техническая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2 (90мин)	
11	Техническая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2 (90мин)	
12	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2 (90мин)	

Март

Цели и задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Обучение основам и методам защитных действий в баскетболе.
3. Развитие координации движений и основные физические качества.
4. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

№ зан яти й	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности. Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2 (90мин)	
2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2 (90мин)	
3	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2 (90мин)	
4	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2 (90мин)	
5	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2 (90мин)	
6	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2 (90мин)	
7	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2 (90мин)	

	Учебная игра.		
8	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2 (90мин)	
9	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	2 (90мин)	
10	Соревнования.	2 (90мин)	
11	Соревнования.	2 (90мин)	
12	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	2 (90мин)	
13	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	2 (90мин)	
		Общее количество часов за март: 26	

Апрель
Соревновательный период

Задачи периода:

1. Совершенствование технического мастерства, повышение уровня физической подготовленности и психологической устойчивости;
2. Поддержание общей и специальной выносливости и скорости на достигнутом уровне;
3. Повышение уровня теоретических знаний.

№ зан яти й	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Теория. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. .	2 (90мин)	
2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	2 (90мин)	
3	Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	2 (90мин)	
4	Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	2 (90мин)	
5	ОФП Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. .	2 (90мин)	
6	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	2 (90мин)	
7	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	2 (90мин)	
8	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	2 (90мин)	

9	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. ОФП.	2 (90мин)	
10	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. ОФП.	2 (90мин)	
11	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2 (90мин)	
12	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2 (90мин)	
13	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2 (90мин)	
14	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2 (90мин)	
		Общее количество часов за апрель: 28	

Май

Цели и задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Обучение основам и методам командного взаимодействия в атакующих и защитных построениях.
3. Развитие координации движений и основные физические качества.
4. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

№ зан яти й	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Теория. Гигиенические знания, умения и навыки. Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2 (90мин)	
2	Техническая подготовка Учебно-тренировочная	2 (90мин)	

	игра. Техническая подготовка юного спортсмена. СФП.		
3	Техническая подготовка Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	2 (90мин)	
4	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	2 (90мин)	
5	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	2 (90мин)	
6	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	2 (90мин)	
7	СФП, Взаимодействие 2х игроков, подстраховка.	2 (90мин)	
8	СФП, Взаимодействие 2х игроков, подстраховка	2 (90мин)	
9	СФП, Взаимодействие 2х игроков, подстраховка	2 (90мин)	
10	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2 (90мин)	
11	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2 (90мин)	
12	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2 (90мин)	
13	Сдача контрольных нормативов на дистанциях 500,600,1000м,	2 (90мин)	
		Общее количество часов за май: 26	

Июнь

Цели и задачи периода: 1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья.

2. Обучение баскетболу 3Х3 (уличный баскетбол), правила, основные взаимодействия.

3. Развитие координации движений и основные физические качества.

4. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

№ занятия	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Теория. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2 (90мин)	
2	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2 (90мин)	
3	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2 (90мин)	
4	Тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2 (90мин)	
5	Тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	2 (90мин)	
6	Соревнования баскетбол 3Х3	2 (90мин)	
7	Соревнования баскетбол 3Х3	2 (90мин)	
8	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	2 (90мин)	
9	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	2 (90мин)	
10	Тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	2 (90мин)	
11	Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	2 (90мин)	
12	Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	2 (90мин)	
13	Тактическая подготовка. История развития баскетбола. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. ОФП	2 (90мин)	
Общее количество часов за июнь: 26			

Июль
Переходный период.

Задачи периода:

1. Снятие мышечной усталости и утомления центральной нервной системы.
2. Поддержание технического мастерства и физической работоспособности.

№ зан яти й	Название темы	Количество акад. часов	Дата проведения
1	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
2	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
3	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
4	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
5	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
6	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
7	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
8	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
9	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
10	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
11	Самостоятельная работа по индивидуальному плану.	2 (90мин)	
12	Самостоятельная работа по индивидуальному плану.	2 (90мин)	
13	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
		Общее количество часов за июль: 26	

Август

Цели и задачи периода:

1. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Развитие выносливости на определенном промежутке времени.
3. Развитие координации движений и основные физические качества.
4. Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

№ зан	Название темы	Количество акад. часов	Дата
-------	---------------	---------------------------	------

яти й			проведения
1	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
2	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
3	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
4	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
5	Самостоятельная работа по индивидуальному плану	2 (90мин)	
6	Укрепление опорно-двигательного аппарата с помощью комплекса ОФП. Развитие ловкости, морально-волевых качеств с помощью спортивных игр.	2 (90мин)	
7	Общезначительная подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
8	Развитие общей выносливости - кроссовая подготовка (2-3 км непрерывного бега) Развитие силы – упражнения на мышцы живота, спины, рук.	2 (90мин)	
9	Развитие основных физических качеств – комплекс упражнений скорость, сила, гибкость. Комплекс упражнений с весом собствен. тела.	2 (90мин)	
10	Общезначительная подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
11	Роль игровых упражнений в повышении различных личных качеств. Развитие быстроты – подвижная игра «Защита флага».	2 (90мин)	
12	Общезначительная подготовка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	2 (90мин)	
13	Восстановительные мероприятия, посещение водоема, отдых на природе. Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе.	2 (90мин)	
		Общее количество часов за август: 26	

4. Содержание дисциплины

Группа начальной подготовки

Второй год обучения

Раздел 1. Обязательные предметные области базового уровня

Раздел 1, п.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические знания позволяют баскетболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, единых квалификационных требований по баскетболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного баскетболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки,

жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

Раздел 1, п.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Практические занятия.

В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100

м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные -от 3 до 5 видов.

Комплексы упражнений – см. приложение №1.

Раздел 1, п.1.3. Вид спорта: баскетбол.

Практические занятия.

Тема 1. Основы техники баскетбола.

Практика:

Стойки и перемещения

Стойка баскетболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в баскетболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

Комплекс упражнений

1. В стойке баскетболиста:
 - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
 - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
 - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку баскетболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча в кольцо.

Комплекс упражнений

1) Имитация перехода из стойки баскетболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке баскетболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча в кольцо.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч под кольцом», «Вызов номеров» и др.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация приёма мяча в исходном положении.
- 2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка баскетболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.
- 6) Подбивание баскетбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание баскетбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне б; мяч в кольцо набрасывает партнёр.

Верхняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на передистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

Комплекс упражнений

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь

правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;

5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.

6) Поддача мяча в стену с расстояния 5-7 м.

7) Поддача мяча в кольцо с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.

8) Поддача мяча в левую и правую половины площадки.

9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

Нападающий удар

Техника выполнения:

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия баскетболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, баскетболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при

соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

Комплекс упражнений

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

Тема 2. Участие в соревнованиях.

Практика: Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

Тема 3. Медицинский контроль.

Практика: Прохождение учащимися медицинского освидетельствования в медицинских учреждениях.

Тема 4. Промежуточная аттестация в форме тестирования.

Практика: Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольно-переводных нормативов.

Раздел 2. Вариативные предметные области базового уровня

п.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка баскетбола, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения из различных видов фитнеса, легкой атлетики, баскетбола, гандбола.

Практические занятия.

1. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

2. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых (в различных сочетаниях).

3. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений.

4. Перемещение изученными способами (бег приставными шагами) на максимальной скорости.

5. Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) вперед.

6. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча сверху и снизу двумя руками, нижней подачей, нападающим ударом по мячу на амортизаторах, имитацией блокирования (у сетки).

7. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения лицом вперед-правым (левым) боком вперед. Перемещения-остановки. Перемещения-передача мяча сверху двумя руками. Перемещения-прием снизу. Передача сверху-прием снизу. Нападающий удар по мячу на амортизаторах-передача сверху, удар-прием снизу, удар-имитация блока, передача сверху-имитация блока, прием снизу -имитация блока.

8. Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите-нападении. Выбор способа отбивания мяча в кольцо - вторая передача стоя лицом: в зону 4 или 2 (по заданию). подача на точность (по заданию)-выбор способа приема мяча (сверху, снизу). Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков задней и передней линии при приеме подачи. Чередование командных действий в нападении и защите.

9. Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи сверху двумя руками, снизу двумя руками (над собой, у стены, с партнерами). Подачи нижние, нападающие удары по мячу на амортизаторах, имитация блокирования.

10. Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении, в защите.

11. Подготовительные игры: «Мяч в воздухе»; «Мяч капитану»; «Эстафеты у стены»; "Два мяча в кольцо» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в баскетболе: после розыгрыша очка делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей и нижней подачей. Условия игры приближаются к баскетболу еще больше, когда мяч в кольцо бросают вторым касанием. Игра в баскетбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

12. Учебные игры. Игра по правилам мини-баскетбола. Игра в баскетбол. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме мяча фиксируются только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной).

13. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например. подача только в правую (левую, дальнюю, ближнюю) половину площадки. Вторая передача только стоя лицом к «нападающему» партнеру. Вести игру только в 3 касания. В кольцо мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6.

Раздел 2, п.2.2. Специальные навыки

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Задачи ее

непосредственно связаны с обучением детей технике тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам баскетбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Практические занятия. Комплекс упражнений.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга-весустанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку,

приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних наскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, баскетбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются па стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки баскетболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. *Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером.* Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные

баскетбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) в кольцо, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у степы (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча в кольцо из-за лицевой линии в пределах площадки и па точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками в кольцо. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу

(расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же в кольцо. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, что и броски, и удары в кольцо (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок в кольцо; то же, по бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево), а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом уровне сложности.

4. План воспитательной работы

тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ Крысюка Д.А.
на 2024-2025 учебный год

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

- создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
- формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;

- совершенствование навыков здорового образа жизни;
- профилактика правонарушений;
- создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Контингент	Ответственный
1.	Формирование учебных групп	октябрь	обучающиеся	тренер-преподаватель
2.	Посещения образовательных учреждений, работа с родителями, с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.	в течение года	родители, дети, классные руководители	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно массовых мероприятий	обучающиеся	администрация школы, тренер-преподаватель
4.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	в течение года	обучающиеся	тренер-преподаватель
5.	Участие в месячнике пожарной безопасности	По отдельному плану	обучающиеся	тренер-преподаватель
6.	День здоровья	ноябрь	обучающиеся	тренер-преподаватель

7.	Беседа с обучающимися на темы: «Травматизм и его предупреждение»	декабрь	обучающиеся	тренер-преподаватель
8.	Беседа с обучающимися на тему: «Личная и общественная гигиена».	январь	обучающиеся	тренер-преподаватель
9.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	февраль	обучающиеся	тренер-преподаватель
10.	Движение – жизнь, когда по правилам. Эстафеты по ПДД	март	обучающиеся	тренер-преподаватель
11.	Спортивно-развлекательный праздник «Олимпийские игры»	май	обучающиеся	тренер-преподаватель
12.	Конкурсы рисунков и газет (к праздничным и юбилейным датам)	в течение года	обучающиеся	администрация школы, тренер-преподаватель

13.	Соревнования Кэс-Баскет	Ноябрь- Февраль	обучающиеся	тренер- преподаватель
-----	-------------------------	--------------------	-------------	--------------------------

5.Контрольно-переводные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег 20 м (не более 4.5 сек)	Бег 30 м (не более 4.7 сек)
	Скоростное ведение мяча 20м не более 11 сек.	Скоростное ведение мяча 20м не более 11.7 сек.
	Бег 300 м (не более 1 мин15 сек)	Бег 300 м (не более 1 мин25 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Поднимание туловища за 1 минуту (не менее 35р)	Поднимание туловища за 1 минуту (не менее 30р)
	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа (не менее 15 р)	Сгибания, разгибания рук в упоре лежа (не менее 10 р)
Силовые качества	Прыжок в высоту с местасо взмахом руками (не менее 24см)	Прыжок в высоту с местасо взмахом руками (не менее 20см)
	Метание малого мяча (не менее 18м)	Метание малого мяча (не менее 15м)

ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Группа начальной подготовки	2 год	б/р или III юн

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс, 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.