

Муниципальное казенное учреждение Отдел образования муниципального района
Федоровский район Республики Башкортостан
Муниципальная бюджетная образовательная организация дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа МР Федоровский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

Утверждено:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
с. Федоровка
Кашаев А.Ф.
Приказ № 3 от 11.09.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ**

уровень программы: базовый
возраст обучающихся: 8-17 лет
срок реализации: 3 года
состав группы: до 20 человек
форма обучения: очная
программа реализуется на бюджетной основе
ID номер в Навигаторе: _____

Автор-составитель:
Кашаев Фарваз Фаритович,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

с. Фёдоровка, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Нормативная часть программы.....	5
1. Режим учебно-тренировочной работы.....	5
2. Календарно-учебный график учебно-тренировочных занятий.....	6
III. Контроль в процессе подготовки.....	31
IV. Указания к выполнению контрольных упражнений.....	32
V. Перечень инвентаря и оборудования.....	37
VI. Список литературы для педагога.....	38
VII. Список литературы для учащихся и родителей.....	40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по баскетболу составлена на основе действующей программы, нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту (приказ Госкомспорта РФ № 390 от 28 июня 2001 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки. При разработке рабочей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Содержание программы

Материал программы даётся в трёх разделах: основы знаний; общая физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных. Воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этого используются учителем: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяют в виде показа упражнения, наглядных пособий, презентаций.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические скамейки
4. гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи набивные различной массы
7. Гантели различной массы
8. Мячи баскетбольные

Основные задачи этапа СОГ - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

На СОГ зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов.

1. Режим учебно-тренировочной работы

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Миним. число обучающихся в группе	Максим. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
СОГ	1 год	7 - 11	15	6	нормативы по ОФП, СФП

Учебный план-график для занятий в СОГ

№	Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
			Теоретическая подготовка								
1	Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу, Правила поведения	5	2				2	1			

2	Правила баскетбола	1	0,5				0,5				
3	История баскетбола	1		0,5					0,5		
4	Технико-тактические занятия	3	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	
5											
6											
7											
8											
9											
10											
ИТОГО часов		10	3	1	0.5	0,5	2,5	1,5	0,5	0,5	
		Практическая подготовка									
1	ОФП	51	4	6	8	8	5	7	4	3	6
2	СФП	97	15	12	8,5	8,5	4	11	12	16	10
3	Технико-тактическое подготовка	38	4	7			6,5	6,5	7,5	6,5	
4	Подготовка к соревнованиям	10			5	5		-			
5	Районные соревнования	4				4					
6	Контрольные нормативы	6									6
Итого часов:		206	23	25	21,5	25,5	15,5	24,5	23,5	25,5	22
Всего часов:		216	26	26	22	26	18	26	24	26	22

2. Календарно-учебный график учебно-тренировочных занятий

Группа №1

Период	№ УТЗ	Дата УТЗ	К-во часов	Содержание УТЗ	Контроль	Примечание
Сентябрь	1	01.09	2	Теоретические сведения. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по ТБ ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. ТП. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами. Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя		
	2	03.09	2			
	3	05.09	2			
	4	08.09	2			
	5	10.09	2			
	6	12.09	2			
	7	15.09	2			
	8	17.09	2			
	9	19.09	2			
	10	22.09	2			
	11	24.09	2			
	12	26.09	2			
	13	29.09	2			

				направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.		
Октябрь	14	01.10	2	Теоретические сведения. Олимпийские игры. ОФП. Упражнения с предметами. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. СФП. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево). ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого		
	15	03.10	2			
	16	06.10	2			
	17	08.10	2			
	18	10.10	2			
	19	15.10	2			
	20	17.10	2			
	21	20.10	2			
	22	22.10	2			
	23	24.10	2			
	24	27.10	2			
	25	29.10	2			
	26	31.10	2			

				способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.		
Ноябрь	27	01.11	2	Теоретические сведения. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. ТП. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде. ТАКТИКА. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.		
	28	05.11	2			
	29	07.11	2			
	30	10.11	2			
	31	12.11	2			
	32	14.11	2			
	33	17.11	2			
	34	19.11	2			
	35	21.11	2			
	36	24.11	2			
	37-38	26.11-28.11	4			

				Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.		
Декабрь	39	01.12	2	Теоретические сведения. <u>Гигиена</u>. Общее понятие о гигиене. ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание Спортивные игры. СФП. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. ТП. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру. ТАКТИКА. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».		
	40	03.12	2			
	41	05.12	2			
	42	08.12	2			
	43	10.12	2			
	44	12.12	2			
	45	15.12	2			
	46	17.12	2			
	47	19.12	2			
	48	22.12	2			
	49	24.12	2			
	50	26.12	2			
	51	29.12	2			
Январь	52	12.01	2	Теоретические сведения. <u>Закаливание</u> . Значение		

				закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. СФП. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Спортивные игры. ТП. Остановки во время бега выпадам и прыжком. ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).		
	53	14.01	2			
	54	16.01	2			
	55	19.01	2			
	56	21.01	2			
	57	23.01	2			
	58	26.01	2			
	59	28.01	2			
	60	30.01	2			
Февраль	60	02.02	2	Теоретические сведения. <u>Питание.</u> Значение питания как фактора борьбы за здоровье. ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами		
	61	04.02	2			
	62	06.02	2			
	63	09.02	2			
	64	11.02	2			
	65	13.02	2			
	66	16.02	2			
	67	18.02	2			

	68	20.02	2	СФП. Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м. 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Спортивные игры. ТП. Броски мяча в корзину. Броски из-под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок. ТАКТИКА. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.		
	69	25.02	2			
	70	27.02	2			
Март	71	02.03	2	Теоретические сведения. <u>Понятие о травмах.</u> Особенности спортивного травматизма. ОФП. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.		
	72	04.03	2			
	73	06.03	2			
	74	09.03	2			
	75	11.03	2			
	76	13.03	2			

	77	16.03	2	СФП. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Спортивные игры. ТП. Броски мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. ТАКТИКА. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.		
	78	18.03	2			
	79	23.03	2			
	80	25.03	2			
	81	27.03	2			
	82	30.03	2			
Апрель	83	01.04	2	Теоретические сведения. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.		
	84	03.04	2			
	85	06.04	2			
	86	08.04	2			
	87	10.04	2			
	88	13.04	2			
	89	15.04	2			
	90	17.04	2			
	91	20.04	2			
	92	22.04	2			
	93	24.04	2			
	94	27.04	2			

	95	29.04	2	ТП. Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		
Май	96	04.05	2	Теоретические сведения. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. ТП. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном из-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу.		
	97	06.05	2			
	98	08.05	2			
	99	11.05	2			
	100	13.05	2			
	101	15.05	2			
	102	18.05	2			
	103	20.05	2			
	104	22.05	2			
	105	25.05	2			
Всего часов:				212		

**Календарно-учебный график
учебно-тренировочных занятий
Группа №2**

Период	№ УТ З	Дата УТЗ	К-во часо в	Содержание УТЗ	Контроль	Примечание
Сентябрь	1	02.09	2	Теоретические сведения. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по ТБ ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. ТП. Техника передвижения. Бег обычный, спиной		
	2	04.09	2			
	3	05.09	2			
	4	09.09	2			
	5	11.09	2			
	6	12.09	2			
	7	16.09	2			
	8	18.09	2			
	9	19.09	2			
	10	23.09	2			
	11	25.09	2			
	12	26.09	2			
	13	30.09	2			

				вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами. Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.		
Октябрь	14	02.10	2	Теоретические сведения. Олимпийские игры. ОФП. Упражнения с предметами. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. СФП. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо		
	15	03.10	2			
	16	07.10	2			
	17	09.10	2			
	18	10.10	2			
	19	14.10	2			
	20	16.10	2			
	21	17.10	2			
	22	21.10	2			
	23	23.10	2			
	24	24.10	2			
	25	28.10	2			
	26-27	30.10-	4			

		31.10		или влево). ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.		
Ноябрь	28	01.11	2	Теоретические сведения. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. ТП. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча		
	29	06.11	2			
	30	07.11	2			
	31	11.11	2			
	32	13.11	2			
	33	14.11	2			
	34	18.11	2			
	35	20.11	2			
	36	21.11	2			
	37	25.11	2			
	38-39	27.11-28.11	4			

				правой рукой в выпаде. ТАКТИКА. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.		
Декабрь	40	02.12	2	Теоретические сведения. <u>Гигиена.</u> Общее понятие о гигиене. ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание Спортивные игры. СФП. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. ТП. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру. ТАКТИКА. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую		
	41	04.12	2			
	42	05.12	2			
	43	09.12	2			
	44	11.12	2			
	45	12.12	2			
	46	16.12	2			
	47	18.12	2			
	48	19.12	2			
	49	23.12	2			
	50	25.12	2			
	51	26.12	2			
	52	30.12	2			

				или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».		
Январь	53	13.01	2	Теоретические сведения. <u>Закаливание.</u> Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. СФП. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Спортивные игры. ТП. Остановки во время бега выпадам и прыжком. ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).		
	54	15.01	2			
	55	16.01	2			
	56	20.01	2			
	57	22.01	2			
	58	23.01	2			
	59	27.01	2			
	60	29.01	2			
	61	30.01	2			
Февраль	62	03.02	2	Теоретические сведения. <u>Питание.</u> Значение питания как фактора борьбы за здоровье. ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на		
	63	05.02	2			
	64	06.02	2			
	65	10.02	2			
	66	12.02	2			
	67	13.02	2			

	68	17.02	2	плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами СФП. Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м. 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Спортивные игры. ТП. Броски мяча в корзину. Броски из-под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок. ТАКТИКА. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.		
	69	19.02	2			
	70	20.02	2			
	71	24.02	2			
	72	26.02	2			
Март	71	03.03	2	Теоретические сведения. Понятие о <u>травмах</u> . Особенности спортивного травматизма. ОФП. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в		
	72	05.03	2			
	73	06.03	2			
	74	10.03	2			
	75	12.03	2			

	76	13.03	2	движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. СФП. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Спортивные игры. ТП. Броски мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. ТАКТИКА. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.		
	77	17.03	2			
	78	19.03	2			
	79	24.03	2			
	80	26.03	2			
	81	27.03	2			
	82	31.03	2			
Апрель	83	02.04	2	Теоретические сведения. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.		
	84	03.04	2			
	85	07.04	2			
	86	09.04	2			
	87	10.04	2			
	88	14.04	2			
	89	16.04	2			
	90	17.04	2			
	91	21.04	2			
	92	23.04	2			
	93	24.04	2			
	94	28.04	2			

	95	30.04	2	ТП. Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		
Май	96	05.05	2	Теоретические сведения. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. ТП. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и 3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу.		
	97	07.05	2			
	98	08.05	2			
	99	12.05	2			
	100	14.05	2			
	101	15.05	2			
	102	19.05	2			
	103	21.05	2			
	104	22.05	2			
	105	26.05	2			
Всего часов:				212		

**Календарно-учебный график
учебно-тренировочных занятий
Группа №3**

Период	№ УТ З	Дата УТЗ	К-во часо в	Содержание УТЗ	Контроль	Примечание
Сентябрь	1	01.09	2	Теоретические сведения. Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Инструктаж по ТБ ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. СФП. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. ТП. Техника передвижения. Бег обычный, спиной		
	2	02.09	2			
	3	04.09	2			
	4	08.09	2			
	5	09.09	2			
	6	11.09	2			
	7	15.09	2			
	8	16.09	2			
	9	18.09	2			
	10	22.09	2			
	11	23.09	2			
	12	25.09	2			
	13-14	29.09-30.09	4			

				вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами. Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.		
Октябрь	14	02.10	2	Теоретические сведения. Олимпийские игры. ОФП. Упражнения с предметами. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. СФП. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо		
	15	06.10	2			
	16	07.10	2			
	17	09.10	2			
	18	13.10	2			
	19	14.10	2			
	20	16.10	2			
	21	20.10	2			
	22	21.10	2			
	23	23.10	2			
	24	27.10	2			
	25	28.10	2			
	26	30.10	2			

				или влево). ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.		
Ноябрь	27	01.11	2	Теоретические сведения. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. СФП. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. ТП. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча		
	28	06.11	2			
	29	10.11	2			
	30	11.11	2			
	31	13.11	2			
	32	17.11	2			
	33	18.11	2			
	34	20.11	2			
	35	24.11	2			
	36	25.11	2			
	37	27.11	2			

				правой рукой в выпаде. ТАКТИКА. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.		
Декабрь	38	01.12	2	Теоретические сведения. <u>Гигиена.</u> Общее понятие о гигиене. ОФП. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание Спортивные игры. СФП. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. ТП. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру. ТАКТИКА. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую		
	39	02.12	2			
	40	04.12	2			
	41	08.12	2			
	42	09.12	2			
	43	11.12	2			
	44	15.12	2			
	45	16.12	2			
	46	18.12	2			
	47	22.12	2			
	48	23.12	2			
	49	25.12	2			
	50-51	29.12-30.12	2			

				или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».		
Январь	52	12.01	2	Теоретические сведения. <u>Закаливание.</u> Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. ОФП. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. СФП. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Спортивные игры. ТП. Остановки во время бега выпадам и прыжком. ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).		
	53	13.01	2			
	54	15.01	2			
	55	19.01	2			
	56	20.01	2			
	57	22.01	2			
	58	26.01	2			
	59	27.01	2			
	60	29.01	2			
Февраль	61	02.02	2	Теоретические сведения. <u>Питание.</u> Значение питания как фактора борьбы за здоровье. ОФП. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на		
	62	03.02	2			
	63	05.02	2			
	64	09.02	2			
	65	10.02	2			
	66	12.02	2			

	67	16.02	2	плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами СФП. Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м. 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Спортивные игры. ТП. Броски мяча в корзину. Броски из-под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок. ТАКТИКА. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.		
	68	17.02	2			
	69	19.02	2			
	70	24.02	2			
	71	26.02	2			
Март	72	02.03	2	Теоретические сведения. Понятие о <u>травмах</u> . Особенности спортивного травматизма. ОФП. Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в		
	73	03.03	2			
	74	05.03	2			
	75	09.03	2			
	76	10.03	2			

	77	12.03	2	движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. СФП. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Спортивные игры. ТП. Броски мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. ТАКТИКА. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.		
	78	16.03	2			
	79	17.03	2			
	80	19.03	2			
	81	23.03	2			
	82	24.03	2			
	83	26.03	2			
Апрель	83	02.04	2	Теоретические сведения. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.		
	84	06.04	2			
	85	07.04	2			
	86	09.04	2			
	87	13.04	2			
	88	14.04	2			
	89	16.04	2			
	90	20.04	2			
	91	21.04	2			
	92	23.04	2			
	93	27.04	2			
	94	28.04	2			

	95	30.04	2	ТП. Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		
Май	96	04.05	2	Теоретические сведения. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. ОФП. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). СФП. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'. ТП. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. ТАКТИКА. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и 3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу.		
	97	05.05	2			
	98	07.05	2			
	99	11.05	2			
	100	12.05	2			
	101	14.05	2			
	102	18.05	2			
	103	19.05	2			
	104	21.05	2			
	105-106	25.05-26.05	4			
Всего часов:				212		

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы 3-4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

III. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

IV. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч 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, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

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

2) для обучающихся УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

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

2) для обучающихся УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- обучающиеся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

- в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся УТГ

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся ГНП:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для обучающихся УТГ:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий

(за 1 попадание – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Физическая подготовка

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 20 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Бег 40 секунд

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка

Бег 300 метров, 600 метров

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Методы учебно – воспитательного процесса

Перед прохождением программы учащиеся должны ознакомлены и в дальнейшем в совершенстве знать требования к технике безопасности.

Методы усвоения учебного материала

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. Словесные: | -метод целостного обучения |
| 2. Наглядные: | -метод строго регламентированного упражнения |
| -образцовый показ | -метод стандартно – повторного выполнения |
| -демонстрация наглядных пособий | -метод переменного выполнения |
| 3.Практические: | -игровой метод |
| -метод расчленённого обучения | -соревновательный метод |
| -метод избирательного обучения | |

Методы организации учебной деятельности

- 1.Фронтальный метод
- 2.Метод круговой тренировки
- 3.Индивидуальный метод

I. Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, посещение соревнований высокого ранга, просмотр видеофильмов.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказы в процессе практических занятий и соревнований.

II. Общая физическая подготовка.

- 1.Гимнастические упражнения
- 2.Акробатические упражнения
- 3.Легкоатлетические упражнения
- 4.Спортивные игры
- 5.Подвижные игры и комбинированные эстафеты

III. Специальная физическая подготовка

- 1.Упражнения для развития быстроты

2. Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств
3. Упражнения для развития специальной выносливости
4. Упражнения для развития ловкости
5. Упражнения для развития гибкости

IV. Техническая подготовка

1. Упражнения для развития физических качеств, необходимых для выполнения ловли и передачи мяча
2. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении ведения мяча
3. Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении броска мяча в кольцо
4. Упражнения для выполнения обманных движений
5. Упражнения для овладения передачей сверху двумя руками
6. Упражнения для овладения броска с отскоком от щита
7. Упражнения для овладения броска одной с места
8. Упражнения для овладения броска одной в прыжке

Тактическая подготовка

1. Упражнения для овладения игры в защите и в нападении
2. Упражнения для обучения личной защиты
3. Упражнения для обучения зонной защиты
4. Упражнения для обучения смешанной защиты

Интегральная подготовка

1. Подводящие упражнения
2. Игры в различных направлениях

Инструкторская и судейская практика

Форма проведения: беседа, семинар, практические занятия, самостоятельная работа занимающихся.

Контрольные игры и соревнования.

- соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола
- соревнования по мини – баскетболу
- организация проведения соревнований

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

- | | |
|--|---|
| 1. Конструкция баскетбольного щита в сборе
(щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | 9. Мяч волейбольный |
| 2. Мяч баскетбольный | 10. Мяч теннисный |
| 3. Доска тактическая | 11. Мяч футбольный |
| 4. Мяч набивной (медицинбол) | 12. Насос для накачивания мячей в комплекте с
иглами |
| 5. Свисток | 13. Скакалка |
| 6. Секундомер | 14. Скамейка гимнастическая |
| 7. Стойка для обводки | 15. Эспандер резиновый ленточный |
| 8. Корзина для мячей | |

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Нормативные акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
6. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
8. Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Литература, использованная при составлении рабочей программы:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр «Академия».2008.
5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.

6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
5. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
6. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.