

Управление образования  
Ардатовского муниципального округа Нижегородской области  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принято  
педагогическим советом  
30.08. 2023 , протокол №1

Утверждена  
приказом директора  
от 30.08.2023 №52/1

## **Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол»**

Возраст детей: с 8 лет  
Срок реализации - 8 лет

Разработчик: Ю.Г. Сорокин, тренер-преподаватель

**р.п. Ардатов  
2023 г.**

**Оглавление**

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы .....	4
1.3 Содержание программы .....	5
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	44
2.1 Календарный учебный график.....	44
2.2 Условия реализации программы.....	47
2.3 Формы аттестации.....	47
2.4 Оценочные материалы.....	48
2.5 Методические материалы .....	53
2.6 Список литературы.....	62

## Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности** и ориентирована на:

- укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства,
- формирование морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

*Актуальность программы* в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Своевременность** программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **8-17** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

**Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе

обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола;

### **Отличительные особенности программы**

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей;

### **Адресат программы**

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку. Срок реализации программы 8 лет обучения. 1 год - начальное образование. 2-4 год – этап формирования и закрепления основных двигательных умений и навыков. 5-8 год – совершенствование технико-тактических элементов

Общее количество часов в год– 216 часов, из них:

- теоретических занятий – 6-10 часов,
- практических занятий –206-210 часов.

В период каникул учащиеся могут работать по индивидуальным планам, принимать участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня

**Форма обучения** – очная, возможны дистанционные формы с применением электронных образовательных технологий.

**Формы организации учебно-тренировочного процесса**–учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

**Форма организации занятий** – коллективная.

**Режим занятий.** Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**108** занятий в год;

**36** недель в год;

**216** часов в год;

**1728** часов за 8 лет.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы -**

формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в баскетбол.

### **Задачи программы:**

#### **Предметные:**

- Сформировать устойчивый интерес к занятиям;
- Формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

#### **Метапредметные:**



	аттестация									
<b>6</b>	Инструкторская и судейская практика	-	-	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>30</b>
	итого	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>1728</b>

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 1 год обучения

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	1	1	-	Устный опрос
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	-	Устный опрос
3.	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	Устный опрос/наблюдение
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	Устный опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
7	Основы техники и тактики игры в футбол.		-		Устный опрос
8	Правила игры. Организация и проведение соревнований.		-		Устный опрос/наблюдение
9	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития общей выносливости	69	-	69	Контрольные испытания

10	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести -Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. -Упражнения для развития игровой ловкости -Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча -Упражнения для развития специальной выносливости	42	-	42	Контрольные испытания
11	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	65	-	65	тестирование
12	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения Тактика защиты	10	-	10	тестирование
13	<b>Учебно-тренировочные игры и соревнования</b> Учебно-тренировочные игры и соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола,	20	-	-	соревнования
14	Контрольные испытания, в том числе промежуточная аттестация	4	-	4	аттестация
15	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
16	Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в летний период				
	итого	216	6	210	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 2 года обучения

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Устный опрос/наблюдение

3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	Устный опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	Устный опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	устный опрос
7	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития общей выносливости	67	-	67	Сдача контрольных нормативов
8	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. - Упражнения для развития игровой ловкости - Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча	42	-	42	Сдача контрольных нормативов



	-Упражнения для развития специальной выносливости				
9	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	65	1	64	Контрольные испытания
10	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения Тактика защиты	10	1	10	Контрольные испытания
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	-	20	соревнования
12	Контрольные испытания/промежуточная аттестация	4	-	4	аттестация
13	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	
14	Самостоятельная работа учащихся в период летних каникул по индивидуальным планам				Дневник самоконтроля
	Всего часов	216	8	208	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 3 года обучения

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-	Устный опрос/наблюдение
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	Устный опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	Устный опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
7	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища	62	-	62	Сдача контрольных нормативов

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития силы.</li> <li>- Упражнения для развития быстроты</li> <li>- Упражнения для развития гибкости.</li> <li>- Упражнения для развития ловкости</li> <li>- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</li> <li>- Упражнения для развития общей выносливости</li> </ul>				
8	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести</li> <li>- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</li> <li>- Упражнения для развития игровой ловкости</li> <li>- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча</li> <li>- Упражнения для развития специальной выносливости</li> </ul>	42	-	42	Сдача контрольных нормативов
9	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	65	1	64	Контрольные испытания
10	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения Тактика защиты	10	1	9	Контрольные испытания
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	1	19	соревнования
12	Контрольные испытания/промежуточная аттестация	4	-	4	аттестация
13	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
14	Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в период летних каникул				Дневник самоконтроля
	Всего часов	216	8	208	

**Рабочая программа (Учебно-тематический план ) 4 года обучения**

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	

1	Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-	Устный опрос/наблюдение
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	Устный опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	Устный опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
7	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития общей выносливости	60	-	60	Сдача контрольных нормативов
8	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. - Упражнения для развития игровой ловкости - Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча - Упражнения для развития специальной выносливости	42	-	42	Сдача контрольных нормативов
9	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	65	1	64	Контрольные испытания
10	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения	10	1	9	Контрольные испытания

	Тактика защиты				
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	1	19	соревнования
12	Контрольные испытания/промежуточная аттестация	4	-	4	аттестация
13	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
14	Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в период летних каникул				Дневник самоконтроля
	Всего часов	216	10	206	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 5 года обучения

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-	Устный опрос/наблюдение
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	Устный опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	Устный опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
7	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития общей выносливости	50	-	50	Сдача контрольных нормативов

8	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести -Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. -Упражнения для развития игровой ловкости -Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча -Упражнения для развития специальной выносливости	42	-	42	Сдача контрольных нормативов
9	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	71	1	70	Контрольные испытания
10	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения Тактика защиты	14	1	13	Контрольные испытания
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	1	19	соревнования
12	Контрольные испытания/промежуточная аттестация	4	-	4	аттестация
13	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
14	Самостоятельная работа учащихся в период летних каникул по индивидуальным планам				Дневник самоконтроля
	Всего часов	216	10	206	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 6 года обучения

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	1	1	-	Устный опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-	Устный опрос/наблюдение
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	Устный опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Устный опрос
5.	Нагрузка и отдых как	1	1	-	Устный опрос

	взаимосвязанные компоненты физических упражнений				
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	Устный опрос
7	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития общей выносливости	50	-	50	Сдача контрольных нормативов
8	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. - Упражнения для развития игровой ловкости - Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча - Упражнения для развития специальной выносливости	42	-	42	Сдача контрольных нормативов
9	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	71	1	70	Контрольные испытания
10	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения Тактика защиты	14	1	13	Контрольные испытания
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	1	19	соревнования
12	Контрольные испытания/промежуточная аттестация	4	-	4	аттестация
13	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
14	Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в период летних каникул				Дневник самоконтроля

	Всего часов	216	10	206	
--	-------------	-----	----	-----	--

**Рабочая программа (Учебно-тематический план) 7 года обучения**

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития баскетбола	1	1	-	опрос
2.	Техника безопасности на занятиях, гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	2	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития общей выносливости	50	-	50	Сдача контрольных нормативов
8	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. - Упражнения для развития игровой ловкости - Эстафеты с прыжками, ловлей,	42	-	42	Сдача контрольных нормативов

	передачей и бросками мяча -Упражнения для развития специальной выносливости				
9	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	71	1	70	Контрольные испытания
10	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения Тактика защиты	14	1	13	Контрольные испытания
11	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	1	19	соревнования
12	Контрольные испытания	4	-	4	аттестация
13	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
14	Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в период летних каникул				Дневник самоконтроля
	Всего часов	216	10	206	

### Рабочая программа (Учебно-тематический план) 8 года обучения

	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/конт роля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развитиябаскетбола	1	1	-	опрос
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	2	2	-	опрос
3.	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7.	Основы техники и тактики игры в футбол.				
8	Правила игры. Организация и проведение соревнований.				



9	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - Строевые упражнения - Упражнения для рук и плечевого пояса. - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. - Упражнения для развития общей выносливости	45	-	45	Сдача контрольных нормативов
10	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести - Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. - Упражнения для развития игровой ловкости - Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча - Упражнения для развития специальной выносливости	42	-	42	Сдача контрольных нормативов
11	<b>Техническая подготовка</b> Техника передвижений Техника владения мячом. Техника нападения. Техника защиты	76	1	75	Контрольные испытания
12	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика нападения Тактика защиты	14	1	13	Контрольные испытания
13	Учебно-тренировочные игры и соревнования	20	1	19	соревнования
14	Контрольные испытания/промежуточная аттестация	4	-	4	
15	Инструкторская и судейская практика	5	-	5	соревнования
16	Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам в летний период				Дневник самоконтроля
	Всего часов	216	10	206	

## Содержание учебного плана (1 год обучения)

### *Теоретическая подготовка*

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола в России и развитие его.

#### **Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами.

Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

#### **Тема 3. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности.

#### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.**

**Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.** Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

#### **Тема 6. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе. Тренажерные устройства, технические средства.**

### ***Общая физическая подготовка***

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

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

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

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

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление

веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

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

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов

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

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

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### ***Специальная физическая подготовка***

- броски, ловля мячей, передача партнеру;

- остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

- остановка прыжком;

- и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

- ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;

ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока;
- учебная двухсторонняя игра.

### ***Техническая подготовка***

*Техника передвижений.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

*Техника владения мячом.* Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

*Техника нападения.* Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

*Техника защиты.* Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### ***Тактическая подготовка***

*Тактика нападения.*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного.

*Тактика защиты.*

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита.

### ***Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность***

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

## Содержание учебного плана ( 2 год обучения )

### *Теоретическая подготовка*

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Всероссийские соревнования по баскетболу

#### **Тема 2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

**ЗАКАЛИВАНИЕ.** Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях баскетболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

#### **Тема 3. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Кровотечения и их виды .

Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание

#### **Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.**

**Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.** Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

#### **Тема 6. Оборудование и инвентарь.** Размеры площадки, баскетбольного оборудования.

Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение.

Спортивная форма. Специальный инвентарь.

#### **Тема 7. Основы техники и тактики игры баскетбол.**

Понятие о спортивной технике. Понятие о тактике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов.

##### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях ( стоя, сидя, лежа ), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах ( вес мячей 2 – 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;
- остановка прыжком;
- и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;
- ведение мяча с изменением направления;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;
- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока;
- учебная двухсторонняя игра.

### ***Техническая подготовка***

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

*Техника нападения.* Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние

расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

*Техника защиты.* Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Тактика нападения:*

индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

#### *Тактика защиты:*

индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

### ***Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.***

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).  
Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## **Содержание учебного плана 3 год обучения**

### ***Теоретическая подготовка***

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

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

#### **Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом**

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

#### **Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсменов.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных

видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 4. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом.

Оказание первой помощи до врача.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке.

Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.** Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

**Тема 7. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

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

**Тема 8. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе.** Тренажерные устройства, технические средства.

***Общая физическая подготовка***

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями;

скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.);

прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

***Специальная физическая подготовка (СФП)***

передвижение в нападении и защите;

ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;

передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;

ведение мяча;



броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;  
 взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;  
 позиционное нападение, зонная защита;  
 двухсторонняя игра.

### ***Техническая подготовка***

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

*Техника нападения.* Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

*Техника защиты.* Отбивание мяча

### ***Тактическая подготовка***

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты зонной защиты.

### ***Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность***

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи

## **Содержание учебного плана 4 год обучения**

### ***Теоретическая подготовка***

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### **Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения

для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

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

### **Тема 4. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом.

Спортивный массаж: общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.**

### **Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.**

### **Тема 7. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

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

### **Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Виды соревнований.

**Тема 9.** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами как

основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях ( стоя, сидя, лежа ), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах ( вес мячей 2 – 4 кг).

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

-броски, ловля мячей, передача партнеру;

- остановка в движении по звуковому сигналу;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

- остановка прыжком;

- и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

- ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;

ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока.

#### ***Техническая подготовка***

*Техника нападения.* Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

*Техника защиты.* Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

#### ***Тактическая подготовка***

*Тактика нападения:*

индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Тактика защиты:*

индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

#### ***Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность – 20 ч.***

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

#### ***Инструкторская и судейская практика 5 ч.***

### **Содержание учебного плана (5 год обучения)**

#### ***Теоретическая подготовка***

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования

по баскетболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

## **Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом**

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

## **Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

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

## **Тема 4. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом.

Спортивный массаж: общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.**

**Тема 7. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

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

**Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Виды соревнований.

**Тема 9.** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в футболе. Тренажерные устройства, технические средства.

### ***Общая физическая подготовка***

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти; прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, рывки по зрительно воспринимаемым сигналам, вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его, бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом), бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков, на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м), прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад, бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой, передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте, передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер, из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками, упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие), имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями, поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке, метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту, метание палок (игра в «городки»), удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку на точность попадания в цель, броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания, падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка, бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку).

#### *Упражнения для развития игровой ловкости*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель, метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель, броски мяча в стену с последующей ловлей, ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя, ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий, ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук, ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью, бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

*Упражнения для развития специальной выносливости*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

#### **Техническая подготовка**

Главное в баскетболе – результативный бросок. Именно в нем смысл и цель игры.

держание мяча – выполняется двумя руками с широко расставленными пальцами; ловля мяча;

передача мяча – передача мяча двумя руками от груди, передача двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, передача отскока от площадки; ведение мяча (дриблинг); отбор мяча – сначала выполняется не активно, но по мере улучшения «дриблинга» - все более агрессивно и настойчиво;

остановки и повороты позволяют не потерять мяч при встрече с агрессивно играющими соперниками.

#### *Броски мяча в кольцо*

мяч считается заброшенным, если он прошел в кольцо сверху (диаметр кольца 45 см, диаметр мяча 24-25 см);

каждый бросок по кольцу должен быть прицельным;

установлено, что при бросках сбоку от кольца, вероятность попаданий выше;

бросок двумя руками от груди;

бросок двумя руками сверху;

бросок одной рукой от плеча;

бросок одной рукой сверху;

бросок «крюком».

#### **Тактическая подготовка**

*Техника перемещений* использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты.

Совершенствуя бег, необходимо помнить, что надо бегать быстро, лицом и спиной вперед, изменять направление и скорость.

С этой целью необходимо постоянно использовать такие упражнения:

бег по прямой, с постоянным контролем за мягкостью бега;

бег на месте с переходом на бег по дистанции;

бег прыжками с ноги на ногу с переходом на обычный бег;

старты с пробеганием отрезков 10-15 м, тоже с ходу;

переход от обычного бега к ускоренному, ускорение по дуге с выходом на прямую, ускорение по двум взаимным дугам по восьмерке – вправо, влево;

бег за лидером;

бег лицом вперед с переходом на бег спиной;

бег по ориентирам.

*Приставные шаги* – условия для хорошего маневрирования. Чаще применяются в защите. Основное требование для перемещения приставными шагами *Прыжки* – используются для

выполнения почти всех приемов. Они могут выполняться за счет отталкивания одной и двумя ногами, с места и в движении.

Наиболее широкое применение получили прыжки, выполняемые толчком одной ногой – в движении (броски, передачи и др.). Для выполнения прыжка данным способом, последний шаг бега делается несколько шире. За счет этого толчковая нога ставится на опору перекатом с пятки на носок. Баскетболист как бы подседает, создавая лучшие условия для отталкивания. Другая нога выполняет активный мах вперед – вверх, а в свободном полете отпускается к толчковой. Это способствует прекращению полета тела вперед.

Совершенствуясь в прыжках, надо увеличивать высоту, улучшать координацию движения в безопорном положении, что позволяет выполнять любые приемы.

Для этого можно выполнять такие упражнения: прыжки с места, вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – в сторону, тоже с поворотом на 90 и 180 градусов, многоскоки с акцентом на высоту и с доставанием предметов или соответствующих ориентиров, прыжки в глубину с последующим прыжком в темпе вверх, впрыгивание на высоту, прыжки через гимнастическую скамейку, прыжки с разбега толчком одной ногой.

Распространенные ошибки: отсутствует вертикальный взлет – тело продолжает перемещаться вперед, потеря равновесия при приземлении или далеко от места толчка.

Устранение ошибок.

Обратить внимание на отталкивание или опускание маховой ноги снизу. Приземляться следует на расставленные ноги, согнув их слегка в коленях.

*Остановки* позволяют мгновенно прекратить бег, в результате чего игрок получает преимущество перед противником, преследующим его, и может выполнить нужный прием без активной помехи.

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность** Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи

## Содержание учебного плана ( 6 год обучения)

### *Теоретическая подготовка*

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### **Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом**

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

#### **Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование



веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 4. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Спортивный массаж: общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

**Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.**

**Тема 7. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

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

**Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Виды соревнований.

**Тема 9.** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе. Тренажерные устройства, технические средства.

### ***Общая физическая подготовка***

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами;

в процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гириями и гантелями;

скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.);

прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

#### *Упражнения для развития специальной выносливости*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры

учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### ***Техническая подготовка***

#### *Ловля после отскоков*

Прыжки по залу, толкаясь с двух ног, руки перед грудью, прыжки через линии, через скамейки с продвижением вперед, прыжки с разбега с доставанием щита или с касанием сетки, толчок выполнять с одной ноги, в полете сохранять равновесие.

Многочисленные добивания мяча одним игроком. Игроки в колоннах на щит или в стену выполняют добивание по 3—5 раз подряд.

Построение в колоннах на щиты. Добивание в щит потоком, с разбега. Мяч посылать ударом выше кольца.

Передачи мяча, передача мяча одной рукой от плеча. Построение в шеренгах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Поворот заканчивать активным движением плеча вперед, передача одной рукой от плеча с места во встречных колоннах, передачи выполнять без отскока и с отскоком от пола.

Эстафета с передачами одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. По заданию передачи могут выполняться с отскоком.

Игра 3Х3, 4Х4, 5Х5 на количество передач, передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции, передача и ловля мяча у стены двумя мячами одновременно, пока один, отскочив от стены, ударяется об пол, посылайте в стену другой мяч.

#### *Ведение мяча*

Ведение «змейкой».

Ведение с остановкой, поворотом и передачей.

Ведение по сигналам

Обводка защитника..

Ведение с препятствиями. Вместо препятствий использовать сигнальные флажки, н/мячи.

Ведение в круге (умение укрывать мяч).

Дриблинг на максимальной скорости. Ведение мяча бегом широким шагом от лицевой линии до лицевой.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Взаимодействие игроков в нападении и защите*

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали

Двусторонние игры. В двусторонних играх ученики выполняют задания по тактике нападения и защиты. Инструкторы и судьи организуют действия команд и судейство. Учитель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

#### ***Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность***

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).

Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5. Подвижные игры :

«Пятнадцать передач»

«Перехват мяча»

«Рывок за мячом»

«Баскетбол с надувным мячом»

«Наперегонки с мячом»

«Нападают пятерки

#### ***Инструкторская и судейская практика***

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

## Содержание учебного плана (7 год обучения)

### *Теоретическая подготовка*

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### **Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом**

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

#### **Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

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

#### **Тема 4. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом.

Спортивный массаж: общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

#### **Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.**

#### **Тема 7. Основы техники и тактики игры в баскетбол.**

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

## **Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Виды соревнований.

**Тема 9.** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе. Тренажерные устройства, технические средства.

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

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

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

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

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

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

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

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

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов

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

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

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

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

**Техническая подготовка**

*Ловля после отскоков*

Прыжки по залу, толкаясь с двух ног, руки перед грудью, прыжки через линии, через скамейки с продвижением вперед, прыжки с разбега с доставанием щита или с касанием сетки, толчок выполнять с одной ноги, в полете сохранять равновесие.

Многократные добивания мяча одним игроком. Игроки в колоннах на щит или в стену выполняют добивание по 3—5 раз подряд.

Построение в колоннах на щиты. Добивание в щит потоком, с разбега. Мяч посылать ударом выше кольца.

Передачи мяча, передача мяча одной рукой от плеча. Построение в шеренгах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Поворот заканчивать активным движением плеча вперед, передача одной рукой от плеча с места во встречных колоннах, передачи выполнять без отскока и с отскоком от пола.

Эстафета с передачами одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. По заданию передачи могут выполняться с отскоком.

Игра 3X3, 4X4, 5X5 на количество передач, передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции, передача и ловля мяча у стены двумя мячами одновременно, пока один, отскочив от стены, ударяется об пол, посылайте в стену другой мяч.

*Ведение мяча*

Ведение «змейкой».

Ведение с остановкой, поворотом и передачей.

Ведение по сигналам

Обводка защитника..

Ведение с препятствиями. Вместо препятствий использовать сигнальные флажки, н/мячи.

Ведение в круге (умение укрывать мяч).

Дриблинг на максимальной скорости. Ведение мяча бегом широким шагом от лицевой линии до лицевой.

**Тактическая подготовка**

*Взаимодействие игроков в нападении и защите*

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали

Двусторонние игры. В двусторонних играх ученики выполняют задания по тактике нападения и защиты. Инструкторы и судьи организуют действия команд и судейство. Учитель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

**Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Подвижные игры :

«Пятнадцать передач»

«Перехват мяча»

«Рывок за мячом»

«Баскетбол с надувным мячом»

«Наперегонки с мячом»

«Нападают пятерки

### **Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

## **Содержание учебного плана (8 год обучения)**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### **Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом**

Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по баскетболу. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

#### **Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

#### **Тема 4. Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные. Субъективные данные. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом.

Оказание первой помощи до врача.

#### **Тема 5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.**

**Тема 6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.** Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

#### **Тема 7. Основы техники и тактики игры в баскетболе.**

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

#### **Тема 8. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**



Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу. Виды соревнований.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.

Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований.

**Тема 9.** Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Тема 10.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса, Сгибание и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях ( стоя, сидя, лежа ), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах ( вес мячей 2 – 4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести*

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в

стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинением времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### ***Техническая подготовка***

*Ловля после отскоков*

Прыжки по залу, толкаясь с двух ног, руки перед грудью, прыжки через линии, через скамейки с продвижением вперед, прыжки с разбега с доставанием щита или с касанием сетки, толчок выполнять с одной ноги, в полете сохранять равновесие.

Многократные добивания мяча одним игроком. Игроки в колоннах на щит или в стену выполняют добивание по 3—5 раз подряд.

Построение в колоннах на щиты. Добивание в щит потоком, с разбега. Мяч посылать ударом выше кольца.

Передачи мяча, передача мяча одной рукой от плеча. Построение в шеренгах. Повороты туловища вокруг вертикальной оси. Поворот заканчивать активным движением плеча вперед, передача одной рукой от плеча с места во встречных колоннах, передачи выполнять без отскока и с отскоком от пола.

Эстафета с передачами одной рукой от плеча с места во встречных колоннах. По заданию передачи могут выполняться с отскоком.

Игра 3X3, 4X4, 5X5 на количество передач, передачи выполнять различными способами в зависимости от дистанции, передача и ловля мяча у стены двумя мячами одновременно, пока один, отскочив от стены, ударяется об пол, посылайте в стену другой мяч.

*Ведение мяча*

Ведение «змейкой».

Ведение с остановкой, поворотом и передачей.

Ведение по сигналам

Обводка защитника.

Ведение с препятствиями. Вместо препятствий использовать сигнальные флажки, н/мячи.

Ведение в круге (умение укрывать мяч).

Дриблинг на максимальной скорости. Ведение мяча бегом широким шагом от лицевой линии до лицевой.

### **Тактическая подготовка**

#### *Взаимодействие игроков в нападении и защите*

Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали

Двусторонние игры. В двусторонних играх ученики выполняют задания по тактике нападения и защиты. Инструкторы и судьи организуют действия команд и судейство. Учитель оценивает действия игроков, отмечает коллективные действия в нападении и защите. Команды, которые готовятся к игре, выполняют дополнительные задания по физической подготовке, совершенствуют технические приемы игры.

#### **Учебно-тренировочные игры и соревновательная деятельность**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и т.д.).

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Подвижные игры :

«Пятнадцать передач»

«Перехват мяча»

«Рывок за мячом»

«Баскетбол с надувным мячом»

«Наперегонки с мячом»

«Нападают пятерки»

#### **Инструкторская и судейская практика**

Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

## **Планируемые результаты Предметный уровень**

### **Учащиеся должны ЗНАТЬ**

- историческое развитие физической культуры и спорта в России.
- Особенности возникновения и развития игры баскетбол;
- о деятельности системы кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и о способах контроля за деятельностью этих систем.
- возрастные особенности развития основных качеств: силы, быстроты, выносливости.;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **УМЕТЬ :**

- технически правильно осуществлять двигательные действия с мячом в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам и показателям сердечно – сосудистой системы;

- управлять своими эмоциями, эффективно воздействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях секции, первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Результат
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.) Бег 30 м., бх5 (сек.)	В соответствии с возрастными особенностями
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.) Прыжок вверх с места толчком двух ног (м.) Метание набивного мяча (1 кг.) из-за головы двумя руками (м.): Сидя стоя	В соответствии с возрастными особенностями
Сила и силовая выносливость	Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во)	18-25 раз

### Метапредметный уровень

- Улучшится уровень физической подготовленности учащихся;
- Разовьются коммуникативные способности, приобретутся навыки работы в коллективе;
- Сформируются навыки использования рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям; умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- Сформируется умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- Овладеют широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях

### Личностный уровень

- Сформируется положительное отношение к занятиям спортом, здоровому образу жизни.
- Сформируется стойкий интерес к регулярным занятиям спортом;
- Сформируется дисциплинированность;
- Овладеют навыками самоконтроля

## Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график 6 год обучения

№	Виды подготовки	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май	июнь	июль	Авг.	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					<b>8</b>
2	Общая физическая	7	7	7	7	7	7	7	7	6				<b>62</b>
3	Специальная физическая	4	5	5	5	4	5	5	4	5				<b>42</b>
4	Техническая	7	7	7	7	7	7	8	8	7				<b>65</b>

5	Тактическая	1	1	1	1	1	1	1	1	2				<b>10</b>
6	Соревнования	2	2	2	2	3	3	2	2	2				<b>20</b>
7	Контрольные испытания/пром ежуточная аттестация	2			-	-		-	-	2	-			<b>4</b>
8	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1			1					<b>5</b>
9	Самостоятельна я работа										+	+	+	
	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24				<b>216 ч.</b>

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего учебных часов /неделя/ дней								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51	52				
	28.08.-03.09.	04.09.-10.09.	11.09.-17.09.	18.09.-24.09.	25.09.-01.10.	02.10.-08.10.	09.10.-15.10.	16.-10.-22.10.	23.10.-29.10.	30.10.-05.11.	06.11.-12.11.	13.11.-19.11.	20.11.-26.11.	27.11.-03.12.	04.12.-10.12.	11.12.-17.12.	18.12.-24.12.	25.12.-31.12.	01.01.-07.01.	08.01.-14.01.	15.01.-21.01.	22.01.-28.01.	29.01.-04.02.	05.02.-11.02.	12.02.-18.02.	19.02.-25.02.	26.02.-03.03.	04.03.-10.03.	11.03.-17.03.	18.03.-24.03.	25.03.-31.03.	01.04.-07.04.	08.04.-14.04.	15.04.-21.04.	22.04.-28.04.	29.04.-05.05.	06.05.-12.05.	13.05.-19.05.	20.05.-26.05.	27.05.-02.06.	03.06.-09.06.	10.06.-16.06.	17.06.-23.06.	24.06.-30.06.	01.07.-07.07.	08.07.-14.07.	15.07.-21.07.	22.07.-28.07.	29.07.-04.08.	05.08.-11.08.	12.08.-18.08.	19.08.-25.08.					
6 го обучения	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	216/39/108



Промежуточная аттестация



Ведение занятий по расписанию



каникулярный период

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническая база:**

Спортивный зал – 200 кв. м.

Баскетбольные мячи – 10

Набивные мячи – 2

Шведская стенка – 1

Гимнастическая скамейка -1

Гимнастические маты- 4

Скакалки -5

### **Информационное обеспечение:**

1. Презентации к занятиям.
2. Видеофильмы.

### **Формы аттестации**

*1. Текущая аттестация* включает в себя полугодовое оценивание результатов их учебы с фиксацией их нормативов в журналах учета работы педагога дополнительного образования в объединении (далее – журнал).

#### *Формы текущей аттестации:*

- Осеннее и весеннее тестирование учащихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, районных, областных, зональных и финальных).
- Личностные достижения учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения.
- Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
- Инструкторская и судейская практика.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности учащихся. Результат выполнения учебных нормативов оформляется протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий. Личностные достижения заносятся в журнал в графу «Творческие достижения обучающихся». Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск учащихся к промежуточной аттестации.

*2. Промежуточная аттестация* проводится по завершению учебного года, независимо от сроков реализации программы. Сроки проведения промежуточной аттестации - май

Промежуточная аттестация подразумевает обобщение результатов сдачи контрольных нормативов и тестов и выступлений на соревнованиях.

Обязательной формой проведения промежуточной аттестации учащихся является ежегодная сдача контрольных нормативов и тестов, содержание которых определено в данной программе.

При проведении промежуточной аттестации учитывается динамика развития каждого учащегося за весь период обучения по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

### **Формы отслеживания и фиксации результатов:**

- материал тестирования,
- контрольные нормативы,
- аналитический материал.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- аналитический материал,
- учебные игры, соревнования

#### **2.4 Оценочные материалы**

##### **Оценочные материалы предметным планируемым результатам по разделам программы**

Освоение раздела "Теоретическая подготовка" на промежуточной аттестации проверяется тестированием. Для текущего контроля уместен групповой опрос.

##### **Тесты по разделу «Теоретическая подготовка»**

1. Двигательная активность - это:

- а) ежедневная система физической тренировки организма;
- б) периодические обязательные физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

2. Основу строения тела человека составляет:

- а) костная и мышечная системы;
- б) сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- в) нервная система;
- г) органы пищеварения и выделения.

3. Физические упражнения – это ...

- а) естественные движения и способы передвижения;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры;
- в) действия, выполняемые по определенным правилам;
- г) сложные двигательные действия.

4. **Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:**

- а) рациональный суточный режим дня;
- б) правильное чередование умственного и физического труда;
- в) занятия физической культурой;
- г) регулярное, полноценное питание;
- д) чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
- е) все перечисленное.

5. Каково соотношение нагрузки и отдыха при выполнении физических упражнений в СОГ:

- а) объем нагрузки больше, чем отдых;
- б) объем нагрузки меньше, чем отдых;
- в) объем нагрузки равен объему отдыха.

6. Влияние физических нагрузок на организм проявляется в следующем:

- а) увеличивается сила мышц;
- б) улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
- в) нормализуется дыхание;
- г) уменьшается лишний вес;
- д) ухудшается обмен веществ.

7. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований

8. Какие действия являются нарушением правил?



- а) ведение мяча;
- б) заступил ногой пространство площадки;
- в) передача мяча;
- г) броски мяча в кольцо.

9. Что нужно контролировать учащемуся в процессе спортивно-оздоровительных занятий:

- а) частоту пульса,
- б) частоту дыхания,
- в) вес.

10. Закончите предложение

Игра в баскетбол длится \_\_\_\_\_.

Ответы к тесту

- 1.а
- 2.а
- 3.в
- 4.е
- 5.а
- 6. все, кроме д
- 7.б
- 8.б
- 9.а,б.
- 10. 4 тайма по 10 минут.

**Вопросы для текущего контроля по теоретической подготовке.**

I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Какое место занимает баскетбол в общей системе физического развития?
3. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

II. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

III. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для обучающегося. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.

V. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения соревнований по баскетболу

VI. Основы техники и тактики в баскетболе

1. Дайте общую характеристику технике игры в баскетбол.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?

3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

VII. Методика обучения и тренировки:

1. Составьте режим учащегося спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по баскетболу.

**Результаты освоения учащимися раздела программы "Теоретическая подготовка"**

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

**Критерии оценки теории:**

**5 баллов** – ответил правильно на 9-10 вопросов

**4 балла** – ответил правильно 7-8 вопросов

**3 балла** – ответил правильно на 5-6 вопросов;

**2 балла** – ответил правильно на 4-3 вопроса;

**1 балл** – ответил правильно на 1-2 вопроса.

**4 – 5 баллов** – высокий уровень;

**3 – балла** – средний уровень;

**1 – 2 балла** – низкий уровень.

Освоение разделов "**Физическая подготовка**" и «**Технико-тактическая подготовка**» проверяется контрольными нормативами

Для УЧАЩИХСЯ 8-10 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150и выше
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Гибкость	Наклон вперед	7	1 и	3-5	9 и	2 и	6-9	12,5 и

	из положения сидя, см		ниже		выше	ниже		выше
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3		3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18

Для УЧАЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000- 1100	1300 и выше	700 и ниже	850- 1000	1100 и выше
		12	950	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150
		13	1000	1150- 1250	1400	800	950- 1100	1200
		14	1050	1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
		15	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

Для УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(М), подтягивание на низкой перекладине (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		17	5	9-10	12	6	13-15	18 и выше

Тесты	Возраст	5	4	3
Змейка с ведением мяча 2-15 м. обводка через м.	10-12 лет	10	10.5	11
	13-14 лет	8.6	8.8	9.2
	15-17 лет	8.4	8.6	9.0
Челночный бег с ведением мяча 3-10 м.	10-12	8.6	8.9	9.2
	13-14	8.3	8.5	8.8
	15-17	8.0	8.3	8.6
Штрафной бросок из 10 попыток	10-12	5	4	3
	13-14	6	5	3
	15-17	6	5	4
Бросок в движении от средней линии из 10 попыток	10-12	5	4	3
	13-14	7	5	3
	15-17	8	6	4
Передача мяча в стенку за 30 секунд.	10-12	19	18	17
	13-14	20	19	18
	15-17	22	20	19

Результаты освоения раздела заносятся в протокол и журнал учета работы.

№	ФИ учащегося	Дата проведения	Оценка в баллах	Уровень

## 2.5 Методические материалы

### Методы обучения:

#### Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (объяснение, описание, рассказ, беседа)
- наглядный (показ правильного выполнения упражнений, показ (выполнение) тренером-преподавателем и др.)
- практический (выполнение упражнения по инструкции, схемам, презентациям, видеороликам и др.)

#### *методы строгой регламентации упражнения:*

расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Сложное двигательное действие расчленяется на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое;

метод сопряженного воздействия применяется преимущественно в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности

#### Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

**объяснительно-иллюстративный** – дети воспринимают и усваивают готовую информацию,

- **метод задания (репродуктивный)** – тренер формулирует, что и как выполнять, что достигнуть в результате, учащийся выполняет, т.е. учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности,

- **метод творческого задания (проблемный)** – перед учащимися ставится задача, но не раскрывается путь ее решения, в процессе выполнения учащиеся т.е. подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением и требует поиска решения и исследования

- **игровой метод** – выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных особыми правилами игры
- **эксперимента** – позволяет самостоятельно получать знания,
- **частично-поисковый**, – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с тренером-преподавателем
- **соревновательный метод**, который может быть представлен играми по упрощенным правилам, соревнованиями на количественный или качественный результат, товарищескими встречами и, наконец, официальными соревнованиями;

#### Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися,
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы,
- групповой – организация работы в группах,

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

#### Методы воспитания:

- использование приемов и методов общепедагогического влияния: поощрение достижений ребенка, подтверждение его уникальности, закрепление веры в успех, похвала, поддержка.

### **Формы организации учебного занятия**

*Основными формами проведения занятий являются учебно-тренировочное занятие (теоретические и групповые практические занятия), тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия*

*Форма организации занятий – коллективная.*

Фронтальные формы работы чередуются с индивидуальными и групповыми.

### **Педагогические технологии**

Принципом отбора содержания и организации учебного материала является принцип единства теории и практики. В центре внимания оказываются не только формирование комплекса знаний, но и формирование у учащихся комплекса практических умений. Для этой цели используются следующие педагогические технологии:

#### **Технология личностно-ориентированного обучения**

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у учащихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности учащегося посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого учащегося с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого учащегося во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует учащихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение самой главной задачи – сохранить, поддержать и улучшить здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии это, прежде всего, условия обучения ребенка при отсутствии стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания, рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, создание благоприятного эмоционально-психологического климата. Неотъемлемой частью также является обеспечение двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей, привитие культуры здорового образа жизни личности.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используют различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия; физические упражнения; различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.); лечебная физкультура; подвижные игры; массаж; самомассаж; массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

При организации учебно-тренировочной работы следует соблюдать следующее:

- строгие дозированные физические нагрузки;
- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;
- использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;
- учёт физической подготовленности обучающихся и развития физических качеств;
- построение учебно-тренировочного занятия с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;
- соблюдение гигиенических требований;
- благоприятный эмоциональный настрой;
- создание комфортности.

### **Игровая технология**

Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать учебно-тренировочное занятие интересным и увлекательным. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность дает возможность повысить у учащихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. На занятиях используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве;

- игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

#### **Требования к отбору игр следующие:**

- игра должна давать новые понятия;
- в игре должны развиваться способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на часто меняющуюся обстановку;
- дидактическое и двигательное содержание игры должно соответствовать особенностям программного материала;
- степень сложности игры должна соответствовать усвоенным умениям и навыкам.

#### **При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:**

- простота и доступность правил;
- каждый ребенок должен быть активным участником игры;
- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;
- безопасность используемого инвентаря;

-игра не должна унижать достоинства играющих.

### **Информационно-коммуникационная технология**

ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно-коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

Использование презентаций на занятиях позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным. Этот вид работы может быть использован при изучении техники выполнения разучиваемых движений, так как с помощью наглядной картинки данное движение можно разбивать не только на этапы выполнения, но и более короткие фрагменты и создать правильное представление учащихся о технике двигательных действий. С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.

Информационно-коммуникационная технология на занятиях по волейболу представлена следующими компонентами:

1. Презентации для занятий.
2. Видеофильмы.
3. Презентации, воспроизводимые на телефоне, планшете.

### **Групповая технология**

Групповая технология - это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности учащиеся делятся на группы для решения конкретных игровых задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповая технология позволяет организовать активную самостоятельную работу на тренировке. Это работа учащихся в динамических парах, тройках или микро группах при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок выявить степень усвоения материала всей группы, при этом учащийся может побывать в различных игровых амплуа, что само создает благоприятную обстановку на тренировке. Так же учащиеся самостоятельно «наигрывают» задания после тренерского контроля за правильностью исполнением упражнения, что является самопроверкой. Учащиеся при этом чувствуют себя раскованно, развивается ответственность, формируется адекватная оценка своих возможностей, каждый имеет возможность проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку. Среди разнообразных направлений новых педагогических технологий групповая технология в условиях тренировочного процесса является наиболее приемлемой: во-первых, потому, что в условиях секционной системы этот тип занятий наиболее легко вписывается в учебно-тренировочный процесс; во-вторых, групповая технология обеспечивает не только успешное усвоение материала всеми учащимися, но и интеллектуальное, нравственное развитие учащихся, их самостоятельность, коммуникабельность, чувство локтя и ответственности за товарища. Групповая форма обучения решает три основные задачи: 1. Конкретно-познавательную, которая связана с непосредственным решением игровой ситуации. 2. Коммуникативно-развивающую, в процессе которой вырабатываются основные навыки общения внутри группы и за её пределами. 3. Социально-ориентационную, воспитывающую гражданские качества, необходимые для адекватной социализации индивида в сообществе. В условиях группового



обучения комфортно чувствуют себя сильные и слабые учащиеся. В ходе группового обучения, решаются следующие задачи:

- развитие познавательной активности учащихся на тренировке;
- включение каждого спортсмена в постоянную учебно-тренировочную работу;
- развитие игровой речи занимающихся;
- привитие интереса к решению тактических задач;
- создание психологического комфорта на занятии.

Как показывает практика целесообразно, чтобы в составе группы были учащиеся разных уровней подготовки. При этом не менее половины должны составлять спортсмены, способные успешно заниматься самостоятельной работой. 2 Также одно из самых главных условий для создания рабочей обстановки в группе – это личностные взаимоотношения между спортсменами. В ходе работы приветствуется совместное обсуждение хода и результаты выполнения упражнения между членами группы, постоянное обращение друг к другу за советом. Результаты совместной работы учащихся в группах, как правило, всегда значительно выше по сравнению с выполнением того же задания каждым учащимся индивидуально. Члены группы помогают друг другу, несут коллективную ответственность в результатах отдельных членов группы. Наряду с помощью тренера каждый получает помощь и со стороны сильных учащихся-лидеров в своей группе, а также из других групп. Причем, помогающий спортсмен получает при этом не меньшую помощь, чем спортсмен слабый, поскольку его знания актуализируются, конкретизируются, приобретают гибкость, закрепляются именно при объяснении своему партнеру по команде.

### ***Принципы тренировочных занятий***

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности,
- динамики нагрузки,
- цикличности тренировочной нагрузки,
- цикличности соревновательной нагрузки,
- сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе,
- основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической

подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

### **Алгоритм учебно-тренировочного занятия**

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенности занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (80 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

#### Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

#### Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических качеств. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

*Задачи заключительной части тренировки:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодозировуемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками

("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

#### **Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке**

**Бег 30 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Прыжок в длину с места:** проводится в спортивном зале на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

**Челночный бег 3x10 м:** проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

**Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки):** выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны расползаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

**Подтягивание (мальчики), кол-во раз:** выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями;
- Развитие волевых качеств.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм) состоит в следующем:

- Осознание игроками задач на предстоящую игру;
- Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
- Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
- Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

### **Воспитательная работа**

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Наставничество опытных спортсменов.

### **2.6 Список литературы**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

- программам".
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006. за № 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
  5. Письмо Министерства образования Нижегородской области за №316-01-100-1674/14 от 30.05.2014. "Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования".
  6. Программа развития детско-юношеского спорта Нижегородской области до 2030 года, утвержденная Губернатором Нижегородской области Г.С. Никитиным 11.05.2022 №Сл.-001-306696/22.
  7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 "Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»".
  8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 "Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»".
  9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования "Детско-юношеский центр".
  10. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2012.

#### **Литература для педагога**

1. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие, СПб.ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие Е.Р.Яхонтов. 3-е изд, стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу, СПб.: Изд-во Олимп.- СПб, 2007 г.-134 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с. Ил. – (серия «Спорт»).
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. –М., ФиС, 1999г.-256с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен, Том Финнеган, пер. с англ., М.: АСТ Астрель, 2006.- 211-13 с илл.
6. Д.И.Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-е издание.
7. Д.И.Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения: Методическое пособие, издательский центр «Академия», 2008г.
8. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста, М.: АСТ Астрель, 2007г.
9. Баскетбол. Правила игры. Реги. Санкт-Петербург, 2007г.
10. Методическое пособие для учителей физкультуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапико Л.Г. развернутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008г.

#### **Литература для родителей и учащихся**

1. Сортел Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков, М: АСТ- Астрель, 2005г.
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола, Гранд Фаир, 2002г.
3. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист, М.: «Физкультура и спорт», 1987 г.

