

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности и предназначена для детей школьного возраста.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, во внеурочных формах занятий, включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися других классов, школ и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Большое внимание в программе уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных

оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности обучающихся и состояния их здоровья.

Цель и задачи

Цель – формирование физической культуры занимающихся и укрепление здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- расширение спортивного кругозора обучающихся;
- привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- знакомство правилами игры, техникой и тактикой вида спорта «баскетбол»;
- формирование здорового образа жизни у обучающихся;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Отличительные особенности программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Сроки реализации программы и возраст детей

Программа рассчитана на 3 года обучения для детей и подростков 8-17 лет. Группы формируются в соответствии с возрастом и физическим развитием по 15 человек в группе.

Формы и режим занятий.

Занятия групповые, проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Добор в течении года, на 2, 3-й год обучения возможен по результатам собеседования.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено в *Таблице 1*. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности сдвоенного занятия (45 минут+15 мин перерыв, 45 минут+15 мин перерыв). Исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы детского объединения, может изменяться распределение времени.

Таблице 1

№	Виды подготовки	Время (мин.)
1	Техническая подготовка	30
	1.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	1.2. Ловля и передача баскетбольного мяча	7
	1.3. Ведения мяча	8
	1.4. Броски баскетбольного мяча по кольцу	12
2	Тактическая подготовка	15
	2.1. Действия игрока в защите	7
	2.2. Действия игрока в нападении	8
3	Физическая подготовка	25
	3.1. Общая	15
	3.2. Специальная	10
4	Игра в баскетбол	20

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

По окончании обучения у подростков будет:

Развито – психологическая устойчивость и интерес к спорту, в частности к баскетболу; достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в баскетбол, расширен кругозор и знания по судейству игры в баскетбол; маневренность и подвижность в играх.

Воспитано – уважение к товарищам, коллективные навыки, высокая сознательность, умение преодолевать трудности.

Будут знать и уметь (владеть) – игровыми ситуациями и достигнут высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости.

1 – ый год обучения	2 – ой год обучения	3-й год
Знать: - значение правильного режима дня юного спортсмена; - разбор и изучение правил игры в баскетбол; - правила использования спортивного инвентаря.	Знать: - задачи врачебного контроля у занимающихся физической культурой и спортом; - роль капитана команды, его права и обязанности; - значение и содержание самоконтроля.	Знать: - дневник самоконтроля; - причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение.
Уметь: - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - владеть игровыми ситуациями на поле.	Уметь: - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой передачи мяча и попадания в баскетбольное кольцо; - управлять своими эмоциями; - технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.	Знать: - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; - уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

«Контрольные тесты» (См. Приложение.)

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы является соревнования по баскетболу.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1, 2, 3 –й год

№ п/п	Название разделов и тем	Кол-во занятий		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Гигиена и врачебный контроль	2	1	1
3	ОФП	20	6	14
4	Техника игры в баскетбол	64	8	56
5	Тактика игры в баскетбол	60	6	54
6	Соревнования	6	1	5
7	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	152	23	129

СОДЕРЖАНИЕ

1-й год

1. Вводное занятие

Знакомство с детьми. ТБ на занятиях и в помещении. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. История возникновения баскетбола и его развитие.

Практика. Комплекс дыхательной гимнастики.

2. Гигиена и врачебный контроль

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Систематический врачебный контроль – основа достижений в спорте.

Практика. Прохождение врачебного контроля.

3. ОФП

Утренняя гигиеническая гимнастика. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Учёт в процессе тренировки.

Практика. ОФП - общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). СФП - специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Техника игры в баскетбол

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Техническая подготовка баскетболиста. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника передвижения приставными шагами. Техника передвижения при нападении. Способы ловли мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полёта мяча. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ловля двумя руками низкого мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд.

Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. Защитные стойки. Защитные передвижения. Техника овладения мячом.

Практика. Прыжки с толчком с двух ног. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди. Ловля двумя руками низкого мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Чередование изученных технических приёмов и их сочетаний. Бросок мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Бросок одной рукой сверху. Передвижение в защитной стойке назад, вперёд и в сторону.

Упражнения для всех годов обучения (см. Приложение).

5. Тактика игры в баскетбол

Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Организация командных действий. Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Индивидуальные действия при нападении. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Тактика защиты. Действия одного защитника против двух нападающих. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.

Практика. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

6. Соревнования

Правила игры и методика судейства. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Итоговое занятие.

Контрольные испытания. Подведения итогов участия в соревнованиях.

Практика. Дружеский матч.

2-й год

1. Вводное занятие

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Развитие баскетбола в России. Чемпионат и кубок России по баскетболу.

Практика. Комплекс дыхательной гимнастики.

2. Гигиена и врачебный контроль

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полость рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Особенности прохождения врачебного контроля. Особенности «смежных» видов спорта.

Практика. Прохождение врачебного контроля.

3. ОФП

Средства спортивной тренировки. Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки.

Практика. ОФП - общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). СФП - специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

4. Техника игры в баскетбол

Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Техника овладения мячом. Техника передвижения при нападении. Техника передвижения приставными шагами. Ловля руками «низкого» мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с переводом на другую руку.

Практика. Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху. Передвижение в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Прыжки толчком с двух ног. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

5. Тактика игры в баскетбол

Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Действия одного защитника против двух нападающих. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Индивидуальные действия при

нападении с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча. Взаимодействие трёх игроков «треугольник». Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Практика. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Отработка взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи».

6. Соревнования

Правила игры и методика судейства. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Итоговое занятие.

Контрольные испытания. Подведения итогов участия в соревнованиях.

Практика. Дружеский матч.

3-й год

1. Вводное занятие

История Олимпийского движения. Выдающиеся спортсмены и тренеры прошлого и настоящего (по баскетболу). Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и баскетболисты. Единая спортивная классификация.

Практика. Комплекс дыхательной гимнастики.

2. Гигиена и врачебный контроль

Травматизм и заболевания в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Костно-мышечная система, её строение, функции. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний спортом.

Практика. Прохождение врачебного контроля.

3. ОФП

Восстановительные мероприятия в спорте. Сущность и назначение планирования и его виды. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность упражнений.

Практика. ОФП - общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими

палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). СФП - специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. (См. Приложение)

4. Техника игры в баскетбол

Ведение мяча с переводом на другую руку. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Ведение мяча с изменением направления движения. Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону.

Практика. Многократное выполнение технических приёмов. Совершенствование техники передвижения, передвижения при нападении. Сочетание выполнения различных способов ловли и бросков мяча в условиях жесточайшего сопротивления. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Ведение мяча с поворотом кругом. Бросок мяча в движении с одного шага. Совершенствование техники передачи мяча, броска. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передвижение в защитной стойке назад, вперёд и в сторону.

5. Тактика игры в баскетбол

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Действия одного защитника против двух нападающих. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Тактика нападения. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении». Взаимодействие трёх игроков – «скрестный выход». Выбор места и момент для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Система зонной защиты 2-3, 2-1-2. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Противодействия взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону».

Практика. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; личного прессинга. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.

6. Соревнования

Правила игры и методика судейства. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Инструкторская и судейская практика.

7. Итоговое занятие.

Контрольные испытания. Подведения итогов участия в соревнованиях.

Практика. Дружеский матч.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тема программы	Дидактический материал
Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.
Общефизическая подготовка баскетболиста	Таблицы, схемы, карточки
Специальная подготовка	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты
Техническая подготовка баскетболиста	Дидактические карточки, плакаты
Игровая подготовка	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2006 г. - 256 с. с илл.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2004 г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
6. Нестеровский Д.И. Методическое пособие Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
7. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Лугкова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
9. 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, 2007г. - 134 с.

Упражнения для всех годов обучения

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком, в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения; в один шаг после ускорения; в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте, поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой: в баскетбольный щит с места; в баскетбольную корзину с места; в баскетбольную корзину после ведения; в баскетбольную корзину после двух шагов. Двумя руками от груди: в баскетбольный щит с места; в баскетбольный щит после ведения и остановки; в баскетбольную корзину с места; в баскетбольную корзину после ведения. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции. Вырывание и выбивание мяча.

(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

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 разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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 со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), 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, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). 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). Марш-бросок. Туристические походы.

СФП

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставкой

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

3. Бег 40 с

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

4. Бег 300 м, 600 м

Контрольные тесты

№	Тесты	Класс	Результат					
			«Выше среднего»		«Средний»		«Ниже среднего»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Нормативные требования по технической подготовке

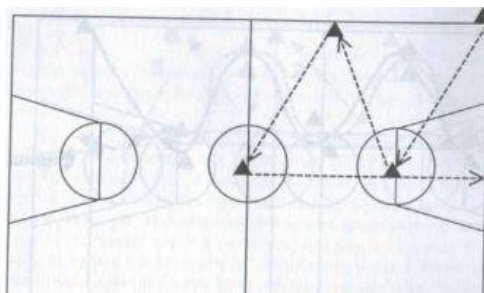
Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальч	девоч	мальч	девоч	мальч	девоч	мальч	девоч	мальч	девоч
НП 1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
НП 2-3й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
УТГ 1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
УТГ 2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
УТГ 3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60

1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки

старт



финиш

2. Скоростное ведение

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

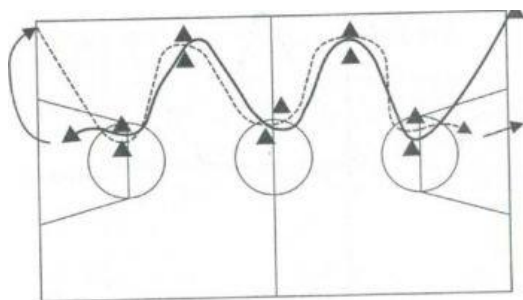
Общесметодические указания (ОМУ):

1) для **НП**

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

2) для **УТГ**

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



финиш

3. Передачи мяча

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

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

ОМУ:

1) для НП

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

2) для УТГ

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП

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

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

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

Фиксируется количество бросков и очков.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком, в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения; в один шаг после ускорения; в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте, поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой: в баскетбольный щит с места; в баскетбольную корзину с места; в баскетбольную корзину после ведения; в баскетбольную корзину после двух шагов. Двумя руками от груди: в баскетбольный щит с места; в баскетбольный щит после ведения и остановки; в баскетбольную корзину с места; в баскетбольную корзину после ведения. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции, с дальней дистанции. Вырывание и выбивание мяча.