



ПРОТОН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГБОУ
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 1
«27» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
Образовательный центр «Протон»
С.Х.Караханова

Приказ № 02-03/90/7 от « » 202 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

платных образовательных услуг

«Баскетбол «Звезда»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

возраст детей – 6-17 лет

нормативный срок реализации – 8 месяцев

Педагог дополнительного образования

Ибрагимов Ислам Залимханович

Москва

2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол «Звезда»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- Естественность движений: в основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

- Коллективность действий: эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

- Соревновательный характер: стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры: игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

- Высокая эмоциональность: соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

- Самостоятельность действий: каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

- Этичность игры: правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

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.

Педагогическая целесообразность заключается в получении обучающимся знаний, умений и навыков игры в баскетбол; формировании физической культуры обучающихся для ведения успешной деятельности в избранном виде спорта.

Целью программы является приобретение теоретических знаний и практических навыков по баскетболу.

В процессе обучения и тренировок данная программа помогает решить нижеследующие задачи:

обучающие задачи:

- обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению.

развивающие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- развитие координации, общей физической выносливости;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

воспитательные:

- воспитание нравственных качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 6-17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения – 60 часов за период обучения по программе.

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

формы занятий: групповая

формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Тип занятий – комбинированный.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. 1 час – 60 минут.

Язык обучения – русский.

Ожидаемые результаты, способы определения их результативности.

Предметные результаты

После прохождения учебного материала учащийся должен:

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;

- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

- вести мяч правой и левой рукой;

- выполнять броски мяча с близкого расстояния;

- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;

- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;

- возрастную динамику физической подготовленности;

- оценку показателей физического развития.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;

- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства, а также ответственно относящегося к организации спортивной деятельности);

- - толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

Метапредметные результаты соотносятся с развивающими задачами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (далее – УДД) обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности.

Например: Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах музееведческой работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- пользоваться приемами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий.

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходиться к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злость, удивление, восхищение).

Способы определения результативности

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

Педагогический контроль: педагогическое наблюдение и педагогический анализ результатов – опросов, участия обучающихся в соревнованиях, сдачи контрольных нормативов, активности обучающихся на занятиях.

Виды контроля

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей.	беседа
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности	педагогическое наблюдение, тестирование

	воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела.	Определение степени усвоения обучающимся учебного материала. Определение результатов обучения.	контрольное занятие, открытое занятия
В конце учебного года или программы обучения		
В конце учебного года или программы обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	соревнование, зачет, открытое занятия

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – открытое занятие, соревнование.

Система оценивания предметных результатов

Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценка нормативов в Приложении 1.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	3	3	
2	Общая и специальная физическая подготовка	11	2	9
3	Основы техники и тактики игры	38	6	32
4	Контрольные испытания	2		2
5	Соревновательная деятельность	6	1	5
	ВСЕГО	60	12	48

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

Тема 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности

Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Тема 2. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования контроля физических нагрузок во время занятия физическими упражнениями.

Тема 3. Основы методики обучения игре баскетбол.

Овладение двигательными действиями: перемещение, изменение направления движения, передвижение в парах. Сочетание рывков с финтами.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Требование к технике безопасности на занятиях.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка

ОРУ без предметов, упражнения с набивными мячами, упражнения на силу и гибкость, бег. Прыжки со скакалкой.

Комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты. Прыжки на одной и обеих ногах, выпрыгивания.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый

и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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. 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.

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, копья, диска, толкание ядра.

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.

Подвижные игры:

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто

используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми

эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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

Тема 3. Основы техники и тактики игры

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов и взаимодействий. Ведение правой и левой рукой, переводы, обегание стоек.

Броски и ловля мяча в стену. Различные передачи. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Ловля после отскока мяча.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в кольцо. Личная система защиты. Перехват. Индивидуальные и групповые действия в защите.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Броски.

Тема 4. Контрольные испытания

- Броски по кольцу
- Передачи мяча
- Обводка стоек
- Передача и ловля от стены за 30 сек.

Тема 5. Соревновательная деятельность

- Эстафеты
- Мини-баскетбол 3х3, 4х4, 5х5

Тематическое планирование занятий

№ зан.	Тема занятий	Содержание занятия
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Овладение двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами.

		<p>Понятие о телосложении человека.</p> <p>Техника безопасности на занятиях.</p>
2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	<p>Совершенствование двигательных действий: перемещение, изменение направления движения, передвижение парами в нападении и защите, бегом баскетболиста.</p>
3	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	<p>Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.</p>
4	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	<p>Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча на месте, броски в кольцо из различных точек.</p>
5	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	<p>Перемещения из различных исходных положений, подвижные игры</p>
6	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	<p>Бег в медленном темпе 3 круга, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.</p>
7	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	<p>Ведение мяча с изменением направления, изучение техники броска.</p>
8	Физическое совершенствование со	<p>ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.</p>

	спортивно-оздоровительной направленностью	
9	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, изучение остановки прыжком.
10	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование остановки прыжком, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления.
11	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Изучение поворотов, изучение техники передачи мяча.
12	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Работа над силой и координацией по станциям. Способы подсчета пульса.
13	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Эстафеты.
14	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование техники броска с ближней дистанции.
15	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Перемещение в защитной стойке, работа над выносливостью.

16	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Изучение перемещения нападающего и защитника. Закрепление передач в движении в парах. Действия игроков при игре 1x1
17	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование техники ведения. Изучение позиции тройная угроза. Отрабатывание бросков в кольцо с ближней дистанции.
18	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Передача мяча в движении.
19	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Техника нападения. Игра 2x2, 3x3. Техника защиты, борьба за отскок.
20	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Кросс. Работа над выносливостью.
21	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности:	Подвижные игры.
22	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Прием нормативов по технической и специальной подготовке
23	Физическое совершенствование со	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

	спортивно-оздоровительной направленностью	
24	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.
25	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование видов остановок, поворотов, жонглирование мяча (развитие координации)
26	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Изучение взаимодействий игроков при игре 5x5
27	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Изучение остановки в два шага. Повороты.
28	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Работа над координацией и силовыми качествами.
29	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование техники ведения. Совершенствование позиции тройная угроза. Отработка бросков в кольцо с ближней дистанции.
30	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности:	Эстафеты.

31	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности:	Учебно-тренировочная игра 2х1, 3х2.
32	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование перемещения нападающего и защитника.
33	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Прыжковая работа. Скакалки
34	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Техника нападения. Игра 2х2, 3х3. Совершенствование техники броска с ближней дистанции.
35	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Подвижные игры
36	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Передача мяча в движении.
37	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
38	Физическое совершенствование со	Перемещение в защитной стойке, работа над выносливостью.

	спортивно-оздоровительной направленностью	
39	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учебно-тренировочная игра 3х2, 3х1.
40	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Броски и ловля мяча в стену. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.
41	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Подвижные игры
42	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом
43	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
44	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Прыжковая работа. Скакалки
45	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Техника защиты, борьба за отскок.

46	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Учебно-тренировочная игра 3х2, 3х1. Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
47	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование техники ведения. Совершенствование позиции тройная угроза. Отработка бросков в кольцо с ближней дистанции.
48	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Подвижные игры
49	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите. Перемещение в защитной стойке, работа над выносливостью.
50	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом
51	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек. Передача мяча в движении.
52	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Совершенствование техники ведения. Совершенствование позиции тройная угроза. Отработка бросков в кольцо с ближней дистанции.
53	Физическое совершенствование со	Техника защиты, борьба за отскок.

	спортивно-оздоровительной направленностью	
54	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Броски и ловля мяча в стену. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.
55	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Перемещение в защитной стойке, работа над выносливостью.
56	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
57	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Повторение изученных элементов. Учебно-тренировочная игра 3x2, 3x1.
58	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Перемещение в защитной стойке, работа над выносливостью.
59	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Эстафеты
60	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Прием нормативов по технической подготовке

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Спорт. зал
2	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Спорт. зал
3	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Спорт. зал
4	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
5	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
6	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
7	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со	Спорт. зал

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
				спортивно-оздоровительной направленностью	
8	окт	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
9	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
10	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
11	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
12	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
13	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Спорт. зал

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
14	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
15	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
16	нояб	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
17	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
18	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
19	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
20	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
21	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности:	Спорт. зал
22	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Спорт. зал
23	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
24	дек	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
25	янв	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
26	янв	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал

№ п/п	Меся ц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения
27	янв	Учебно- тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
28	янв	Учебно- тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
29	янв	Учебно- тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
30	янв	Учебно- тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности:	Спорт. зал
31	янв	Учебно- тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности:	Спорт. зал
32	янв	Учебно- тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
33	фев	Учебно- тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
34	фев	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
35	фев	Учебно-тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Спорт. зал
36	фев	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
37	фев	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
38	фев	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
39	фев	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
40	фев	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со	Спорт. зал

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
				спортивно-оздоровительной направленностью	
41	март	Учебно-тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Спорт. зал
42	март	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
43	март	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
44	март	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
45	март	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
46	март	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
47	март	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
48	март	Учебно-тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Спорт. зал
49	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
50	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
51	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
52	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
53	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со	Спорт. зал

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
				спортивно-оздоровительной направленностью	
54	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
55	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
56	апр	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
57	май	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
58	май	Учебно-тренир. занятие	1	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	Спорт. зал
59	май	Учебно-тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Спорт. зал

№ п/п	Меся ц	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения
60	май	Учебно- тренир. занятие	1	Способы контроля спортивно-тренировочной деятельности	Спорт. зал

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура занятия

План построения типового занятия / 1 ч /

1. Подготовительная часть – 15 минут;
2. Основная часть – 40 минут;
3. Заключительная часть – 5 минут.

Подготовительная часть. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части занятия (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Основная часть. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, - в конце.

Заключительная часть. Цель заключительной части занятия — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности;
- сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Методы программы:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры

в баскетбол;

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;

- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий;

- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу пред рабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать

функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Мальчики (6-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	7-8	9	10	11	12	13+
Длина тела			+	+	+	+

Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			
Выносливость				+++	+++	+
Гибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Девочки (6-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	7-8	9	10	11	12	13+
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка - 3 пролета.
- Гимнастические скамейки - 2 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Мячи набивные различной массы - 10 шт.
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)
- 3.Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, ГрегБриттенхэм
- 4.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 5.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
- 6.Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
- 7.Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
- 8.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
- 9.Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
- 10.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
- 11.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
- 12.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
- 13.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. ГрегБриттенхэм
- 14.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
- 15.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67

16. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
17. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
18. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 67
19. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, ВансФеррино, Хуан Карлос Сантана
20. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 76

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Контрольно-переводные нормативы													
Контрольные упражнения	группы	ГНП-1 (6-7 лет)	ГНП-2 (8-9 лет)	ГНП-3 (10 лет)	ТГ-1 (11-12 лет)	ТГ-2 (12-13 лет)	ТГ-3 (13-14 лет)	ТГ-4 (14-15 лет)	ТГ-5 (15-16 лет)	ГСС М-1 (14-16 лет)	ГССМ -2 (16-18 лет)	ГССМ -3 (18 и старше)	ГВСМ (14 и старше)
Бег 20 м (с)	Мал.	00:04,5	00:04,4	00:04,3	00:04,0	00:03,9	00:03,8	00:03,7	00:03,6	00:03,5	00:03,4	00:03,3	00:03,2
	Дев.	00:04,7	00:04,6	00:04,5	00:04,3	00:04,2	00:04,1	00:04,0	00:03,9	00:03,8	00:03,7	00:03,6	00:03,6
Прыжок в длину с места (см)	Мал.	130	140	150	180	195	205	210	215	225	233	240	248
	Дев.	115	125	140	160	180	190	200	205	215	219	224	228

Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Мал.	00:11,0	00:10,7	00:10,3	00:10,0	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:08,9	00:08,6	00:08,4	00:08,2	00:08,0
	Дев.	00:11,4	00:11,1	00:10,9	00:10,7	00:10,4	00:10,2	00:09,9	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:09,1	00:08,9
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Мал.	24,0	28,0	31,0	35,0	37,5	40,0	43,0	45,5	48,0	48,5	48,5	49,0
	Дев.	20,0	23,0	27,0	30,0	32,6	35,2	37,8	40,4	43,0	43,5	44,0	45,0
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	Мал.	Нет	Нет	Нет	183	195	207,5	219,6	232	244	245,5	247	249
	Дев.	Нет	Нет	Нет	168	177,5	187	197	206,5	216	217,5	219	221
Техника владения мячом «Комплекс» № 1 (с)	Мал.	Нет	00:42,9	00:42,0	00:41,0	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
	Дев.	Нет	00:43,3	00:42,4	00:41,5	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет

Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с)	Мал.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:37, 9	00:35, 1	00:33, 8	00:31, 7	00:29, 4	00:27,8	00:25,2	00:23,9
	Дев.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:38, 4	00:35, 7	00:34, 4	00:32, 3	00:30, 1	00:28,7	00:26,5	00:25,0